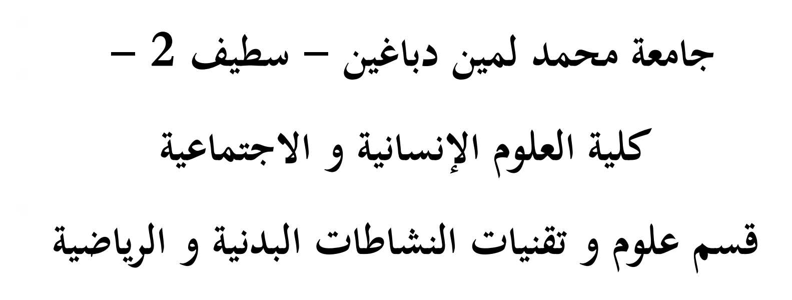


جامعة محمد لمين دباغين – سطيف 2 –

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان:

أثر الإعداد النفسي على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم قبل المنافسة – صنف أكابر–

دراسة ميدانية لبعض أندية الدوري الجزائري المحترف الأول

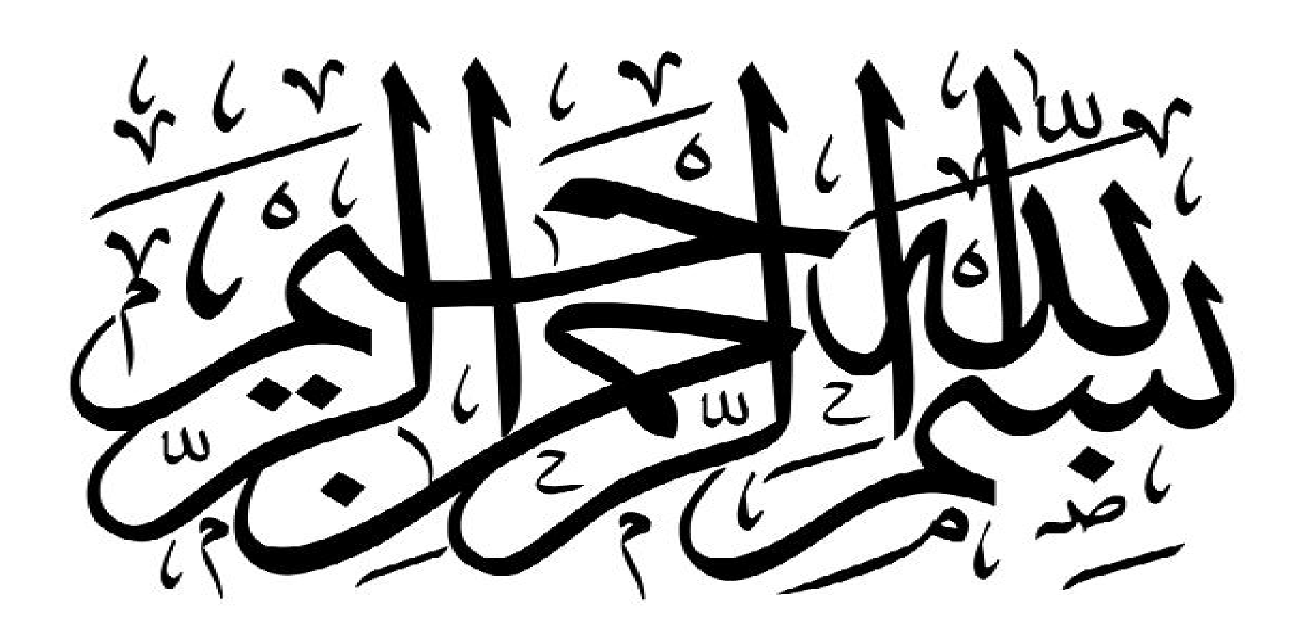
إعداد الطلبة:

- بلوط سيد أحمد
- بوزيتونة الحسن

إشراف الأستاذ:

برباقي . ب

السنة الجامعية: 2017/2016 م


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و عرفان

قال الله تعالى: ﴿ فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿١٩﴾ ﴾ (سورة النمل) الآية ﴿١٩﴾

ولا و قفل كل شيء شكر الله تعالى و نحمده عزّ و جل على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل المتواضع الذي نتمنى أن نكون قد استفدنا منه و أفدنا غيرنا.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف : "أ. برباقي بدر الدين" على مساعدته الصادقة لنا و تشجيعه الكبير لنا دون أن ننسى أساتذة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل.



إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وَٱخۡفِضۡ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحۡمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرۡحَمۡهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرٗا ﴿٢٤﴾ ﴾ (سورة الإسراء) الآية﴿24﴾

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية.

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقِيَ في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى إلى أبي العزيز.

إلى المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه إلى الأستاذ:

برباقي بدر الدين

إلى الأخ العزيز **عبد الرحمان** و ابنه **هيثم** و إلى الأخت الصغيرة و الأخت الكبيرة و أولادها **معتز** و **ياسمين**، و إلى كل أفراد عائلة **بلوط** و **نواري**

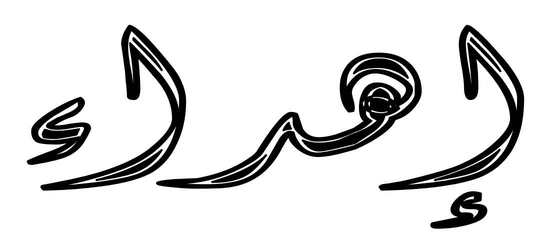
إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية و زملائي في العمل و جميع الأصدقاء

إلى رفيقيَ في العمل : بوزيتونة الحسن

إلى قارئ هذا الإهداء

بلوط سيد أحمد





أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء

وإلى أمي التي ذودتني بالحنان والمحبة

أقول لهم أنتم وهبتموني الحياة والأمل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة

إلى إخوتي وأسرتي جميعا

إلى لأصدقائي في الدراسة و العمل

إلى صديقي **بلوط سيد أحمد**

بوزيتونة الحسن

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة

مقدمــة

تعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم الحياة البشرية منذ نشأتها، ومازالت تلازمه إلى يومنا هذا، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديمها وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة،تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

والهدف العام والأول بالخصوص عند الرياضيين هو الحصول على أحسن النتائج، ولا يأتي ذالك إلا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان بدنيا أو نفسيا حيث لا يمكن فصل احدهما عن الأخر باعتبارهما عنصرين مرتبطين ومقياسا للأداء الكامل الذي يحمل مواصفات النتيجة المرجوة حيث وجب مراعاتها قبل المنافسة، فالتحضير لا يقتصر على جانب البنية البدنية للرياضي فقط وإنما يتعدى ذالك إلى الجانب النفسي باعتباره عامل مهم في الأداء لذا وجب مراعاة هذا .

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي مسها هذا العامل النفسي مما أوجب على المدربين الاهتمام بهذا الجانب وإعطائه أهمية كبيرة، فكرة القدم بلغت من الشهرة القدر الكبير واستفادة من كافة العلوم الاجتماعية والنفسية والطبية وغيرها فهي رياضة تنافسية ذات صراع كبير من اجل التفوق والتميز ولهذا فالمنافسة في كرة القدم غالبا ما تؤدي بالرياضي إلى استنفاذ كل إمكانياته البدنية والنفسية.

ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي.[1]

[1] أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000، ص283.

وبالرغم من أهمية الدور النفسي وتأثيره الكبير على أداء اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له،لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين.

و على هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا " **أثر الإعداد النفسي على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم قبل المنافسة (صنف أكابر)** " إلى جانبين:

الجانب النظري الذي يتكون من ثلاثة فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الإعداد النفسي والمنافسة الرياضية، وتناولنا فيه مفهوم و أهمية الإعداد النفسي ثم أنواع و واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم، مع ذكر علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى بالإضافة إلى المنافسة تعريفها، أنواعها، أهميتها، و قواعد و ضوابط المنافسة، ثم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية.

أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الأداء المهاري الذي تضمن مفهوم المهارة، أنواع المهارات العوامل المحددة لطبيعة المهارة، و خصائص المهارة الحركية، مراحل نمو المهارة الحركية، وأيضا العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم بالإضافة إلى أقسام المهارة في كرة القدم.

أما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية عن تطورها في العالم و الجزائر، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها ، ومتطلباتها وطرق اللعب فيها بالإضافة إلى صنف الأكابر تعريفه، و مراحله.

أما **الجانب التطبيقي** يتكون من فصلين، الفصل الأول تم فيه ذكر الطرق المنهجية للبحث، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

نظرا لأهمية الرياضة في الوقت الحالي، لم تبق محصورة في مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى علم من العلوم أنشئت له معاهد و مدارس خاصة متخصصة في تكوين المدربين و اللاعبين ومختلف الإطارات الرياضية و من الأمور التي تأخذ اهتماما كبيرا في ميدان كرة القدم حاليا هو القيام بدراسات حديثة من أجل البحث عن أفضل الطرق لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين.[1]

و الشيء المتفق عليه و لا يمكن الاختلاف فيه هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم، و ذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير من مختلف الأجناس و الأعمار، و نظرا للشهرة التي بلغتها هذه الرياضة، فهي من أشهر و أعظم و أحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم ممن يمارسونها، و عشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب و من خلال التلفزيون و ممن يطالعون أخبارها و أحداثها من خلال المجلات و الصحف المتخصصة و العامة، و أيضا الكم الكبير من الكتب التي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية الكبرى.[2]

و من خلال متابعتنا لمختلف المباريات لاحظنا تأدية اللاعبين لبعض المهارات الحركية بصعوبة هذا ما أيقن فينا روح البحث، فوجدنا أن هناك عدة عوامل مختلفة تؤثر على الأداء المهاري. فالأداء المهاري يعتبر من أهم الأسس الفسيولوجية لأداء الحركة، و من بين هذه العوامل المؤثرة على الأداء المهاري هي العوامل النفسية التي لها تأثير كبير على الرياضيين، فمن خلال دراستنا هذه نحاول دراسة جانب من هذه العوامل النفسية و هو التحضير النفسي و علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، فبالرغم من أن هناك اتفاق على أن ممارسة الرياضة لها دور إيجابي و هام في تحسين الصحة النفسية و البدنية، إلا أن بعض اللاعبين لازالوا يعانون من مشاكل التحضير النفسي.

و من خلال هذه المشكلة التي يتعرض إليها اللاعبون، فإنه من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها للوصول باللاعبين إلى التكيف الإيجابي معها.

و من أجل فهم أكثر لظاهرة التحضير النفسي نقوم في دراستنا هذه ببحث تأثير التحضير النفسي على الأداء المهاري و ذلك من خلال الإجابة عن:

[1] بلعيدي عادل، تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة، مذكرة لنيل شهادة الماستر، قسم التربية البدنية و الرياضية، جامعة آكلي محند الحاج، البويرة، 2015/2014م، ص 2.

[2] إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، الاجتماع الرياضي، ط1، *مركز الكتاب للنشر، مصر*، 2001، ص 21.

التساؤل العام التالي:

هل للتحضير النفسي تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل الخصائص النفسية للاعب لها دور في تطوير الأداء المهاري؟
- هل سوء التحضير النفسي يؤثر على الأداء المهاري؟
- هل ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري؟

2- الفرضيات

الفرضية العامة:

للتحضير النفسي أثر على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- الخصائص النفسية للاعب لها دور في تطوير الأداء المهاري.
- سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري.
- ظروف المنافسة الكروية تؤثر إيجابا على الأداء المهاري.

3- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء المهاري للاعبين.
- لفت انتباه المدربين على المحافظة و التركيز على الجانب النفسي بالنسبة للرياضيين.
- إبراز أهمية التحضير النفسي لتحسين الأداء المهاري للاعبين.
- محاولة إيجاد الحلول التي تساهم في تحسين التحضير النفسي لتطوير الأداء المهاري للاعبين.

4-أهمية البحث:

إن هذا البحث يمثل إضافة إلى رصيد الدراسات السابقة التي بحثت في الجوانب النفسية التي تعتبر أساسية في تطوير الأداء المهاري للاعبين و تحسين مستواهم العام. و في موضوعنا هذا تطرقنا إلى فئة الأكابر في المركب الرياضي، حيث حاولنا معرفة الأهمية و الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تهيئة اللاعبين للمنافسة و تحقيق و تنمية الأداء المهاري لهم. فالتحضير النفسي لا ينحصر في الجانب النفسي فقط، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية.

5-أسباب اختيار الموضوع:

من دوافع اختيارنا لموضوع البحث هو:

- الرغبة في انجاز هذا الموضوع.
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب علمنا.
- توضيح مدى أهمية التحضير النفسي على الأداء المهاري للاعبين.
- اهتمام المدربين أكثر بالجانب البدني و المهاري، و قلة تركيزهم على الجانب النفسي.

6-مصطلحات و مفاهيم البحث:

6-1- تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.[1]

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.[2]

6-2- الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدى في نفس الوقت و حركات تؤدى بالتوالي، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.[3]

6-2-1- التعريف الإجرائي للأداء المهاري: هو كل الإجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم بها المدرب بالتخطيط لها بهدف الوصول إلى دقة أداء المهارات بالية و إتقان تحت أي ظرف.

6-3- تعريف المنافسة:

تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة و الشهرة و نيل مكانة في المجتمع".

و يعرفها (شارس):" هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة".[4]

---

[1] حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم،ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001، ص 263.
[2] محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر ، 1985 ، ص26.
[3] وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب،ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص 374.
[4] **جمل معوش علي بلعباس**، دور التخطيط في إدارة البطولات و المنافسات الرياضية، مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية و العلوم التجارية و علوم التسيير، جامعة المسيلة، 2006-2007، ص 11.

6-3-1- تعريف المنافسة الرياضية: تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعب والحكم والمدرب الإداري، الجمهور، رجال التشريع ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب، أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافسة أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين والقواعد المحلية أو الودية.[1]

6-4- كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف.[2]

6-4-1- التعريف الإجرائي لكرة القدم:كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من **11** لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، و في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، و حكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو **90** دقيقة، و فترة راحة مدتها **15** دقيقة، و إذا انتهت بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما **15** دقيقة، و في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

6-5- صنف أكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان و هي مرحلة النضج و اكتمال الشخصية و هي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي و كسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة و رعايتها والإشراف عليها، و حددت مرحلة ما بين **18** سنة و **40** سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.[3]

---

[1] **محمود عبد الفتاح عنان**، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية والتطبيق والتجريب، **دار الفكر العربي**، القاهرة، **مصر**، 1995، ص.16.
[2] مأمور بن حسن آل السلمان، كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية،**ط2**، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998، ص 09.
[3] www.fifa.com، يوم 2017/03/27، **الساعة** 15:00.

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

بعد تفحصنا للدراسات السابقة التي تناولت شيئا من موضوعنا عثرنا على:

❖ **الدراسة الأولى:**

اسم و لقب الباحث: منصوري مصطفى.

عنوان البحث: الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2012-2013.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

مشكلة الدراسة: ما هي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي و ما مدى تأثيره على الرياضي.

هدف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى إبراز :

- ✓ معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي.
- ✓ تبيين دور التحضير السيكولوجي في المجال الرياضي.
- ✓ التوصل إلى حقائق علمية و الاستفادة منها مستقبلا.

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- ✓ التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب.
- ✓ خبرة اللاعب تحدد مدى استجاباته للضغوط النفسية.
- ✓ تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث قام الباحث بدراسة مسحية.

مجتمع البحث: بحث مسحي أُجري على لاعبي كرة القدم قسم ما بين الرابطات صنف أكابر جهة الغرب شباب المشرية اتحاد المشرية.

عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية و تم اختيار فريقين شباب المشرية مع اتحاد المشرية.

أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث: من خلال هذا البحث استخلصنا أن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها و كل ضغط يتميز عن الآخر و ذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضير النفسي إلى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.

أهم الاقتراحات:

- ✓ إشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية لاكتساب الخبرة.
- ✓ عدم تضخيم المباريات الهامة و خاصة للاعبين الشباب.
- ✓ تنظيم دورات و ملتقيات تحسيسية تخص الجانب النفسي.

❖ **الدراسة الثانية :**

اسم و لقب الباحث: عبد الغني.

عنوان البحث: الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضيي الكاراتيه و لاعبي كرة القدم.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2005-2006.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة: هل تختلف الضغوط النفسية بين لاعبي الرياضات الجماعية على الرياضات الفردية؟.

هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط و هي:

- ✓ وجود علاقة بين كرة القدم و الكاراتيه.
- ✓ الحياة الاجتماعية و البيئية لا تخلو من المواقف الضاغطة و كل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضون للضغط أمامها و يتعرضون لها.
- ✓ لا يوجد رياضيون محصنون من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة و لا يوجد رياضيون يملكون سلوكا يحميهم من الضغط.
- ✓ الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم و المحيط و أعباء المنافسات و لكن بمستويات معتدلة و مثالية و كل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- ✓ الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضات الجماعية. سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
- ✓ يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي و الثقة بالنفس، و ضعيفا في حالة القلق الجسمي.

و من خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضون للضغط و لا يوجد رياضيون محصنون من الضغط، و لكن ما علاقة هذه الضغوط بالأداء المهاري و هذا ما نحن بصدد دراسته.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة البحث: و قد أُجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكاراتيه، و نادي أتليتيك بارادو لكرة القدم بعينة قوامها (40) فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية "مارتينز Martinez".

أدوات البحث: يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر و الموضوعات التي يدرسها و على وسائل و أدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات و تصنيفها تمهيدا لتحليلها و استخلاص النتائج منها، و لهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين و المدربين و الحكام.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- ✓ الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم و المحيط و أعباء المنافسات و لكن بمستويات معتدلة و مثالية و كل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- ✓ الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضات الجماعية.
- ✓ سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
- ✓ يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي و الثقة بالنفس، و ضعيفا في حالة القلق الجسمي.

و من خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضون للضغط و لا يوجد رياضيون محصنون من الضغط.

❖ **الدراسة الثالثة:**

اسم و لقب الباحث: نور الدين مزاري.

عنوان البحث: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2007-2008.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟

هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط و هي:

- ✓ معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل و كيفية معالجتها.
- ✓ معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- ✓ مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق و ذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- ✓ توعية و توجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولاية المسيلة للقسم الشرفي "صنف أشبال" و هم على التوالي:

- ✓ الوفاق الرياضي لبلدية حمام الضلعة.
- ✓ النادي الرياضي للهواة تارمونت.
- ✓ أولمبيك المسيلة.

أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:

- ✓ معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل و كيفية معالجتها.
- ✓ معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- ✓ مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق و ذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- ✓ توعية و توجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

❖ **الدراسة الرابعة:**

اسم و لقب الباحث: عمران مسعود و قاسم عيسى.

عنوان البحث: الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17) سنة دراسة ميدانية لقسم ما بين الرابطات.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2010-2011.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

مشكلة الدراسة:

- ✓ هل الدور النفسي للمدرب له تأثير على لاعبي كرة القدم؟
- ✓ هل الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعبي كرة القدم؟

هدف البحث: نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:

- ✓ محاولة دراسة و تحليل نوعية العلاقة بين المدرب و اللاعبين من الناحية النفسية.
- ✓ محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين المردود الرياضي.
- ✓ إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق ولايتي المسيلة و البرج التي تنشط في قسم ما بين الرابطات و هي اتحاد سيدي عيسى، وفاق المسيلة، نجم مقرة و سريع أمل برج الغدير.

عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية و تم اختيار 4 فرق.

أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- ✓ إن المستوى العلمي للمدرب يساهم في السير الجيد للمقابلة.

- ✓ اللياقة البدنية الجيدة للمدرب تساهم في السير الجيد للمباراة و التقابل من الضغوط النفسية.
- ✓ التكوين الجيد للمدرب يساعد على التسيير الجيد للمباريات و المنافسات أثناء قلق اللاعبين من المنافسة.

أهم الاقتراحات:

- ✓ ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة.
- ✓ يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.
- ✓ نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لأن ذلك مهم جدا في كرة القدم، فربما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة و هذا يؤثر على أداء اللاعب.
- ✓ ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.

❖ **الدراسة الخامسة:**

اسم و لقب الباحث: عبد السلام مقبل الريمي.

عنوان البحث: أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي.

تاريخ الدراسة: 2004-2005

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مكان الباحث: معهد التربية البدنية و الرياضية – سيدي عبد الله – الجزائر–

مشكلة الدراسة:

- ✓ هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو ايجابية؟

- ✓ هل عدم وجواد الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع علية كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات ؟
- ✓ هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى(البدنية ,و التكتيكية, و التقنية) ارتباط مباشرا وآليا ؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي(المسحي)

مجتمع البحث: كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة.

عينة البحث:

52حاصلين على الشهادة متوسط 60 ,حاصلين على الشهادة بكالوريا 48 ,حاصلين على الشهادة تقني سامي 60 ,حاصلين على شهادة مستشار في الرياض 14 ، حاصلين على شهادة ماجستير

أدوات البحث: استعمال البحث أداة الاستبيان في انجاز الموضوع.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأول التي تقول أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سوا السلبية أو الإيجابية ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لآي رياضي أو رياضة, وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول بانعدام وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب بقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في كامل طاقاته من اجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيل كامل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني, وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الأخصائي النفسي, تبين من النتائج النهائية للمحور الثالث والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات البدنية- التكتيكية- التقنية ارتباطا مباشرا وآليا حيث أن الإعداد النفسي جزء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى.

❖ **الدراسة السادسة:**

دراسة الطالب" **سليم زعبار**" تحت عنوان " **الطقوس للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية** " رسالة ماجستير غير منشورة في معهد التربية البدنية بالجزائر لسنة **2001-2002**.

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي والتفسيري للظاهرة حيث قام بوصف الطقوس من جانب مواصفتها ومصادرها وطريقة أدائها ثم تفسير وظائفها وفعاليتها على الجانب النفسي للحصول على الراحة النفسية.

وللتحقق من فرضيات البحث فقد قام الباحث بتوزيع استبيانات على اللاعبين وعددهم 42 لاعب احترافي من النوادي لوسط البلاد، وكان هذا الاستبيان يهدف لمعرفة أراء اتجاهات اللاعبين حول الطقوس في ميدان كرة القدم، وكذلك معرفة فعالية وظائف الطقوس المختلفة مثل الحالات الانفعالية والعضوية لدى اللاعبين المحترفين في كرة القدم.

لقد بينت نتائج الدراسة المتحصل عليها من أداء الاستبيان والمقياس،وبأن هناك ممارسة واسعة بمختلف الطقوس والتي مصادرها متعددة ولقد استخلصنا من بيانات الاستجوابات المستعملة بعد المعالجة الإحصائية، بان هناك ممارسة للطقوس ذات المصدر الديني أكثر منه من الطقوس ذات المصدر الغير ديني، ولقد اتضح جليا بأن الممارسة الرياضية التنافسية تفرز ضغوطات نفسية كثيرة على الرياضي، وهذا ما يؤدي إلى ظهور الحالة الانفعالية الأولية كالخوف والقلق والتوتر والحيرة ،وترتبط هذه الانفعالات ورهانات العواطف في التركيز والانتباه، وهذا ما يدفع ويستثير القدرات العقلية ويكون هذا خاصة أثناء الممارسة الفردية للطقوس.

اللاعب المحترف يلجأ إلى هذه الممارسات الطقوسية للتحضير للمنافسة فهي إذا ليست خالية من أي غاية، ووظيفتها تظهر بوضوح في هذه الوضعيات التنافسية المضطربة لتخلق نوع من الشعور بالارتياح والآمان.

❖ **الدراسة السابعة:**

اسم و لقب الباحث: عمريو زهير

عنوان البحث: التحضير النفسي أثاره علي المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

تاريخ الدراسة: 2003-2004

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

مكان الباحث: معهد التربية البدنية و الرياضية – دالي إبراهيم – الجزائر–

مشكلة الدراسة: ما هي أهمية التحضير علي نفسية لاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة.

- ✓ هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
- ✓ هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
- ✓ هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: نوادي القسم الوطني لكرة السلة علي الكراسي المتحركة, وقد أختار 10 أندية و كل نادي أخذ منه عينة من اللاعبين من القسم الوطني التي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 92 لاعب كرة السلة كانت طريقة لاختيار العينة طريقة منتظمة و مقصودة – العينة العمدية –

أدوات الدراسة: استعمال البحث أداة الاختبار في انجاز الموضوع.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي و البعدي تبين أن هناك ضعف كبير لدى هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدراتهم علي التصور الحركي للمهارات الرياضية في مخليتهم بصورة واضحة أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة علي الاسترخاء عند

هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدي معرفيتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية, أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ علي اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشويش علي الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات و المنافسات الرياضة بحيث تعمل علي تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسة, أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها , أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم, أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسي اللازم لبذل أقوي جهد قبل اشتراكهم في المنافسة ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة.

1-7- التعليق على الدراسات :

إن للدراسات السابقة أهمية كبيرة للباحث لما لها من معلومات و ارتكازات يعتمد عليها في بناء بحثه و تركيبه خطيا و معلوماتيا بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة.

فالدراسات التي تناولها بحثنا تصب كلها في مصب واحد و هو أثر الإعداد النفسي على الأداء المهاري الذي هو موضوع بحثنا و قد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في مراحل بحثهم المنهج الوصفي.

بالنظر إلى هذه المذكرات نلاحظ و نشاهد أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد أن يكون مباشر مع موضوع بحثنا لذا سوف نستعملها كمراجع في بحثنا و هذا باستعمال النتائج و التوصيات التي قام بها الباحثون.

و من هنا نرى أن كل بحث يكون تكميليا لبحث آخر و إن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة ، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي ، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه ، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضله يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب ، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بالمنافسة و الإعداد النفسي و ذكر أهمية و بعض أنواع الإعداد النفسي و المنافسات الرياضية، كما ذكرنا واجبات الإعداد النفسي و علاقته بالنواحي التدريبية الأخرى، و كذا الخصائص النفسية للمنافسات و طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية.

1-الإعداد النفسي و المنافسة الرياضية

1-1-الإعداد النفسي:

1-1-1- مفهوم الإعداد النفسي:

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما:

- **الشـق التعليمـي:** ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما.
- **الشق النفسي التربوي:** وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط لـه المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية و الإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد، الخ... لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة.

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.[1]

1-1-2- أهمية الإعداد النفسي:

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي. حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض،الخ... و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء....

---

[1] حسين السيد أبو عبده، المرجع السابق، ص264.

لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة.[1]

1-1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس , و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين ة الإداريين و أولياء الأمور. [2]

1-1-2-2- اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط , و تركيز الانتباه ، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة،الخ...

وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط النافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف. [3]

---

[1] أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص23.

[2] أسامة كامل راتب، المرجع نفسه، ص 24.

[3] أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية، المرجع السابق، ص 283

1-1-3- أنواع الإعداد النفسي:

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

من حيث المدة:

- إعداد نفسي طويل المدى.
- إعداد نفسي قصير المدى.

من حيث النوعية:

- إعداد نفسي عام.
- إعداد نفسي خاص.

1-1-3-1- من حيث المدة:

1-1-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة: [1]

- ✓ إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلازم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .
- ✓ هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين.
- ✓ إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ✓ ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات.
- ✓ من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة

[1] فيصل رشيد،عياش الدلمي، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم ،الجزائر، 1997، ص 27.

النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .

- ✓ خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف يسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف .
- ✓ ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.
- ✓ يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم.
- ✓ لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية و حتى العاطفية .
- ✓ يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.

1-1-3-1-2- الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي:

- ✓ مرحلة التوقع.
- ✓ مرحلة المواجهة.
- ✓ مرحلة الاسترخاء.

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من أراء العالم النفسي الأمريكي "**لازاروس**" في أبحاث عن الشدة (STRESSE) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له – موقف الشدة – حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي، الخ...[1]

[1] فيصل رشيد،عياش الدلمي، المرجع السابق، ص 28.

1-1-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته.

1-1-3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل.[1]

1-1-3-1-2-3- في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.[2]

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها:

- ✓ الاستعداد التدريبي الجيد.
- ✓ أهمية المنافسة.
- ✓ قوة الخصم أو ضعفه.
- ✓ قوة الحوافز.
- ✓ التحليل و التقويم.

1-1-3-2- من حيث النوعية:

1-1-3-2-1- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

---

[1] محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط1، دار العارف، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص139.

[2] محمد حسن علاوي، المرجع نفسه ، ص 140.

1-1-3-2-1-1- تطوير العمليات النفسية للاعب :

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة.

1-1-3-2-1-2- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

1-1-3-2-1-3- تثبيت الحالة النفسية للاعب :

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

1-1-3-2-2- الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينا لها خصوصياتها

- ✓ الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
- ✓ الإعداد النفسي للاعب واحد.
- ✓ الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين.
- ✓ الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

1-1-3-2-2-1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها و أهميتها على الفريق، الخ...

- ✓ تحليل كامل عن الفريق الخصم.
- ✓ أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.
- ✓ أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.
- ✓ طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.[1]

1-1-3-2-2-2- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص , فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن

[1] أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص133.

الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس .[1]

1-1-4- واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم :

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات:

- ✓ المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم.
- ✓ مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .
- ✓ تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .
- ✓ تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.[2]

1-1-5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها.

نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي:

- ✓ الناحية البدنية.
- ✓ الناحية الخططية " التكتيكية ".
- ✓ الناحية المهارية " التكنيكية ."
- ✓ الناحية النفسية .[1]

---

[1] فيصل رشيد، عياش الدلمي، المرجع السابق ، ص28.
[2] حسين السيد أبو عبده، المرجع السابق، ص 270.

1-1-6- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

و تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الأخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار.

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثنائها وبعد نهاية المباراة. [2]

1-1-6-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها :

- ✓ استثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب.
- ✓ توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل.
- ✓ وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء.
- ✓ حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- ✓ القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة .[3]

1-1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبيهم بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و

---

[1] فيصل رشيد،عياش الدلمي، المرجع السابق، ص31.
[2] حسين السيد أبو عبده، المرجع السابق، ص274.
[3] وجدي مصطفى الفاتح، المرجع السابق، 260.

الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- ✓ النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل.
- ✓ النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها.
- ✓ التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة.
- ✓ الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية.

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

1-1-7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- ✓ تقديم العون و المساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة.
- ✓ التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين.
- ✓ الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام.
- ✓ تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة.

1-1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الأخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات ، و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح مابين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية.
ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية.

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:
الفترة التأسيسية ،وفترة المسابقات ،و الفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.[1]

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصداقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.[2]

[1] حسين السيد أبو عبده، المرجع السابق، ص 284
[2] حسين السيد أبو عبده، المرجع نفسه، ص 286

1-2-المنافسة الرياضية:

1-2-1- تعريف المنافسة الرياضية:

1-2-1-1- لغة:

يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء، فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق و تسارع من أجل بلوغ هدف معين.[1]

1-2-1-2- اصطلاحا:

يعني التنافس كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن يمكن للجميع المشاركة فيه، و قد يكون الأفراد و الجماعات على وعي بهذا التنافس و قد لا يكونون، و هم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من إشباعات و ليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، و عندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية.[2] المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية و عقلية و انفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تميزها عن قدرات من ينازلهم.[3]

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة و من بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه"مورتون دويتش" عام 1969 و الذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي"موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين و هذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

و هذا التعريف الذي قدمه"دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة و التعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد و ليس كما هو الحال في المنافسة.[4]

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" و هو أن المنافسة هي " النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.[5] و لاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم

---

[1] حسن عمر، لسان العرب، المجلد 1، ط1، مركز التميز لعلوم الإدارة و الحسب، العراق، 1998، ص 457.
[2] محمد مصطفى الشعبيني، علم النفس الاجتماعي، دار العلم و الثقافة، الإسكندرية، 2002، ص 53.
[3] أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 211.
[4] محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 28.
[5] Matviev, Psychologie sportive, ed vigot, Paris, 1997, p23.

خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة تحقيق مستواه النخبوي.[1]

1-2-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس و اللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم و المباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف اشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معية أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

و تمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية(سباحة ،ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز و الغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم و التي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس و الكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.[2]

1-2-3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار"رايترمارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب و المراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

و في ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار"مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كمنافسة كعملية ترتبط كل منها بالأخرى و تتأثر بها و هي:

1-2-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، و وجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، و على ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.[3]

---

[1] Matveiv, Op.cit, p 125.

[2] محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995، ص 422.

[3] أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع ، سلسلة عالم المعارف 216، المجلس الوطني للفنون و الإدارة ، الكويت، 1996، ص 204.

1-2-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد و اتجاهاته و قدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.[1]

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات و تفسيرات و تقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة و مدى ثقته بنفسه و دافعيته و مدى أهمية المنافسة بالنسبة له و مدى تقديره لمستوى المنافس و غير ذلك من العوامل الشخصية و الفروق الفردية الأخرى.

و قد أشارت"ديناجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية و القلق التنافسي يمكن اعتبارهما ممن بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات و تقييم الفرد للمنافسة و هذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي و هو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الانجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

1-2-3-3- الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

1-2-3-4- النتائج:

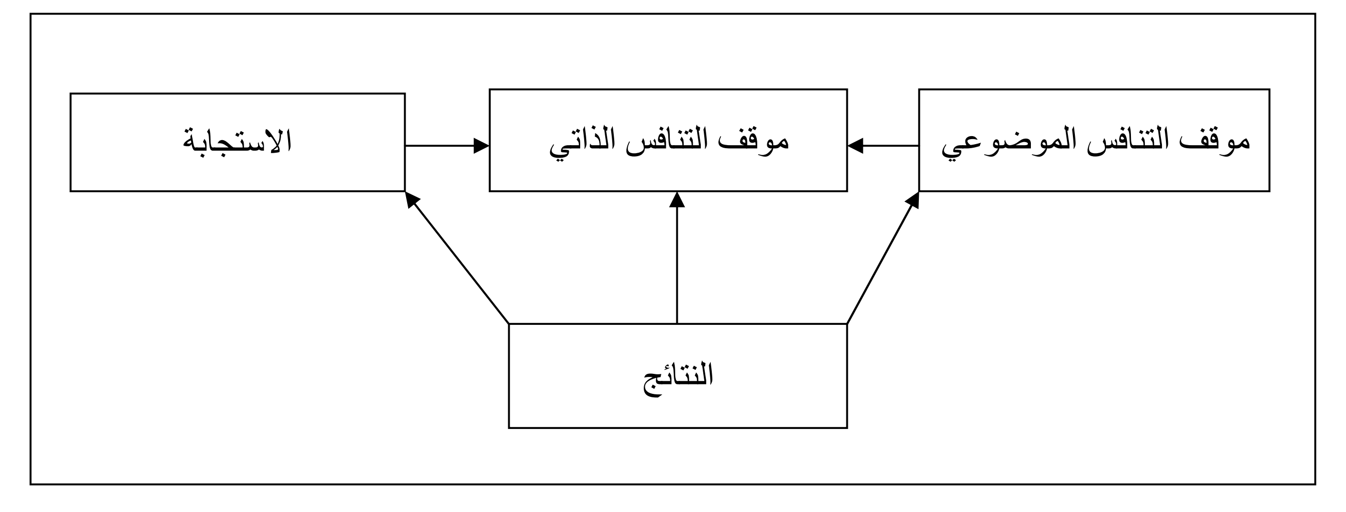
و التي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية و هي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز و الهزيمة بمشاعر النجاح و الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية و بالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للمواقف التنافسية.[2]

---

[1] أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 190.

[2] محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص ص 30،31.



شكل رقم 01 يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

1-2-4- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسات الرياضية فهناك التمهيدية و المنافسات الرئيسية (الرسمية).

1-2-4-1- المنافسة التمهيدية:

و يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، و يعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

1-2-4-2- المنافسة الاختيارية:

و تستخدم المنافسة الإختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي، و دراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، و التعرف على نقاط ضعف و القوة، و دراسة تركيب النشاط التنافسي، و بناءا على تحليل هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

1-2-4-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، و بصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، و في هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

1-2-4-4- منافسات الانتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين و تشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

1-2-4-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي في المشاركة الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن و يتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية و الخططية و النفسية.[1]

[1] أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص ص 25،26.

1-2-5- نظريات المنافسة:

1-2-5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعَّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتريب و عن طريقا تطوير و الحفاظ على النتائج الجيدة.[1]

1-2-5-2- المنافسة كشرط ايجابي:

على نهج "ألدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة و بذلك تتطور.[2]

1-2-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات و معاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه، مدربين، منافسين، و متفرجين.[3]

1-2-6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، و إذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates ، رياضة القوة عند المصريين الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despote عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية سجلت وقتها و عبرت عن روح و تقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا و من المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز و اللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان و المكان و إذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، و كذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج و الابتكار. و يرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح و تحقيق الأهداف المسطرة فالكثيرين من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح و الفوز و التمكن من إلحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز و النجاح عندهم هو الحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب و تطوير المهارات.

[1] Rechard b-alderman : Manuel de psychologie du sport, Ed-vigot , Paris , p 99.
[2] Jurgenweinécle : Manuel d’entrainement, Ed 04, Paris, 1997, p27
[3] نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط 1، دار الوفاء للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2004، ص3.

و كما أشار الخولي علم 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثير ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس و عدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل و تعمل على تهذيبها و ضبطها بالقيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية ان الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو الباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس.

و هذا ما دعى "فندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

و يبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل، و لكن في غالب الأحيان، فإنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.[1]

1-2-7- قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة و المنافسة ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، و ينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في إعداد الممارسين لكل لعبة رياضية ، و أيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين ، و في سبيل الفوز و النصر و التفوق و البطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء على المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني و ظاهرة العنف، و ظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين ، فتحول الأمر من متابعة و مشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل و الاعتداء و الإحراق و التدمير ، مما جعل المنافسة و المباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية و الجنائية و اللوائح و القوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين و الحكم و المدرب و الإداري و الإعلامي و يشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية و الدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، لكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه و هو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كالتي تحدد زمن المباراة و أوصاف الملعب و تكوين الفرق الرياضية و وضع كل لاعب في بداية المباراة و نظام اللعب و زمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

[1] أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص 204.

و هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، و إذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم عن الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة،لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية و القانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية و القوانين.[1]

1-2-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب في ما يلي:

- ✓ تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- ✓ تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- ✓ نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدُ أثناء الحصة العادية.
- ✓ يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- ✓ نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.[2]

1-2-9- الإعداد النفسي للمنافسة :

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي و في جميع الأشكال الرياضية ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الانجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة و الملاحظة توضح بشكل كبير انه على الرغم من النقص في الإعداد البدني و التكتيكي عند اللاعب إلا انه بين الحين و الآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل ، و قد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب و تصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.[3]

[1] نبيل محمد إبراهيم، المرجع السابق، ص ص 3-4.
[2] عزت محمود الكاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، دار التفكير، بيروت، 1991، ص 12.
[3] كمال يحيى الريفي، التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرون، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004، ص116.

و يفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز و النصر و النجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، و بعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، و لذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين و إعدادهم الإعداد النفسي السليم.[1]

1-2-9-1- تدريب و تنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية :

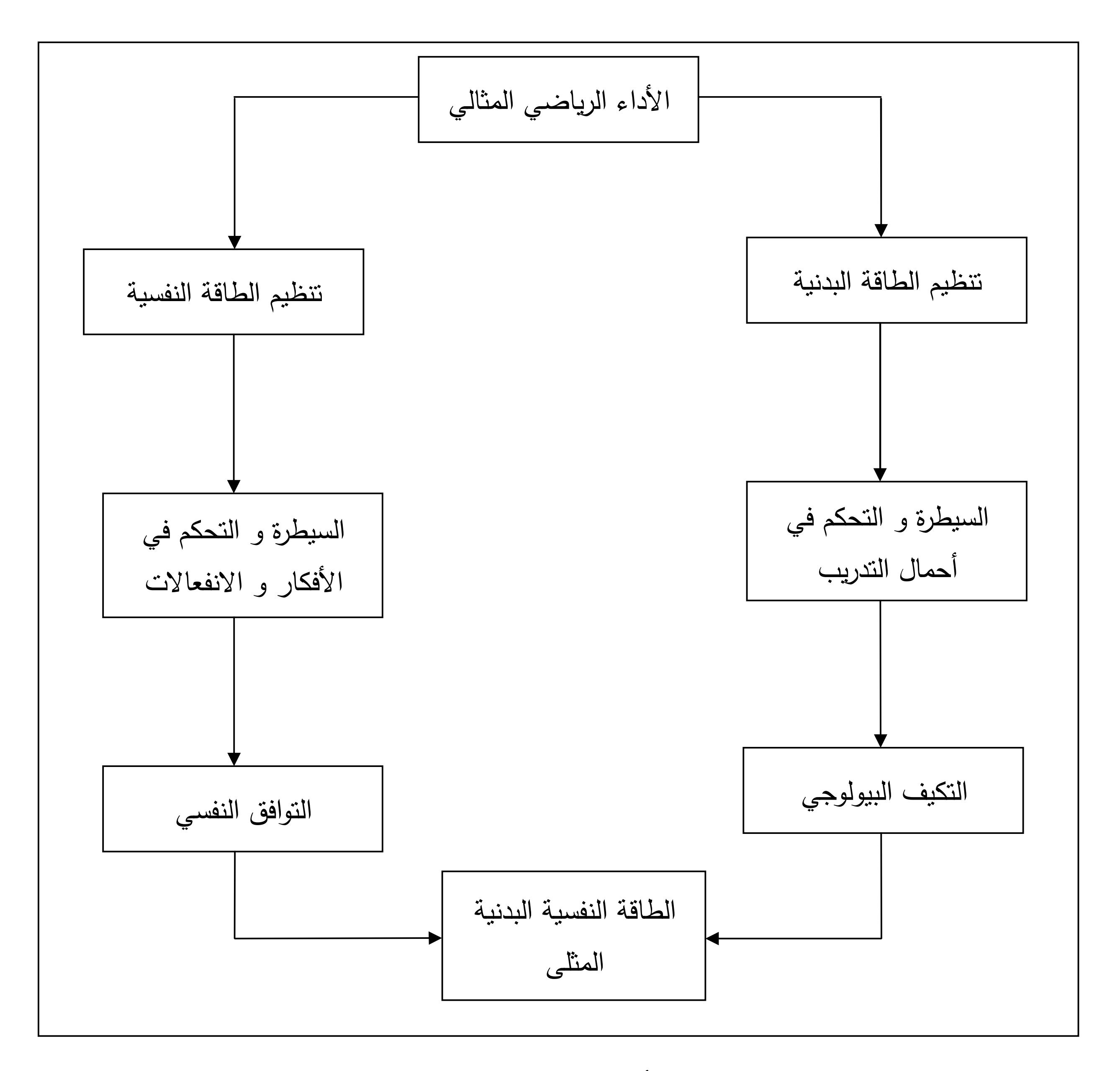
في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية و الطاقة البدنية ، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب و شدة الحمل و حجم الحمل و فترات الراحة ،و يتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة ،فانه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره و انفعاله.

1-2-9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة :

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي فيما يلي :

- ✓ تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- ✓ خلق الحيوية و خاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- ✓ دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة و أثناء المنافسة (سلوك المتفرجين ، الصحافة ، الحكام ...)
- ✓ التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي و أساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا و كذلك خلق جو الدافعية و الانسجام و الثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية .

[1] يحيى إسماعيل الحلوى، الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي، ط1، المركز العربي للنشر، مص، 2004، ص145.



شكل رقم 02 : يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي و المثالي و الطاقة النفسية البدنية المثلى.

1-2-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية :

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

1-2-10-1- المنافسة اختبار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، و لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بأعداد اللعب بدنيا و مهاريا ،خططيا و نفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية ، في ظل هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار و تقييم لنتائج عمليات التدريب و الإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

1-2-10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب :

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية (الجهاز العضلي ،الجهاز الدوري ،الجهاز العصبي ،و الجهاز التنفسي) و بالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية و الحركية و العقلية و النفسية ،حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الانجاز.

1-2-10-3- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام و التشجيع :

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام و الثناء و التشجيع و الاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية و خاصة على المستوى القومي و الدولي و العالمي، و كثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية و نتائجها و يواظبون على حضورها و رعايتها و خاصة في حالات النجاح و الفوز في هذه المنافسة الرياضية.

1-2-10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين :

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا و الذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد،يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

1-2-10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين و لوائح و أنظمة معترفة بها :

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين و اللوائح و الأنظمة المعترف بها و التي تحدد الأسس و القواعد المختلفة للجوانب الفنية و التنظيمية لآي نشاط ، و بذلك تجبر اللاعبين و الفرق الرياضية على احترامها و العمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة و التنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الآخر.

1-2-10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار و التقييم لعمليات التدريب الرياضي و الإعداد الرياضي المتكامل فحسب ،و لكنها،أيضا نوعا هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات و القدرات و السمات الخلقية و اللاإرادية و محاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.[1]

[1] كمال مقاق، علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية الرياضية ، سيدي عبد الله ،جامعة الجزائر،2006 – 2007 م، ص87.

1-2-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية :

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، و على الرياضي التصميم على تحقيق الهدف و الإصرار و العزم و التمالك النفسي و غيرها، و تجرى تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- ✓ تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية .
- ✓ تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين و لكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام و الاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية و تحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية و تدريب و تطوير المعارف التكتيكية ،و لا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية .

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمرينات القوة و هكذا ،وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية و يبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حاله حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني و المهاري و التكتيكي و بشكل هادف.
لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية و التحضير النفسي و حدة متكاملة و يجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.[1]

1-2-12- تحليل الأداء التنافسي الرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي الرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي ،لذا فان تحليل الأداء التنافسي للرياضي و مدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف و القوة في مستوى الرياضي و كذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات و ظروف الرياضي ، و يعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة و القوة المميزة بالسرعة. [2]

---

[1] مهند حسين البنشاوي، احمد إبراهيم خوجا، مبادئ التدريب الرياضي ،ط1، دار وائل للنشر ،عمان ،2005، ص237.
[2] نبيل محمد إبراهيم، المرجع السابق، ص02.

1-2-13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية :

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف و التفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام و التفوق و الفوز، و يتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب و يسعى إليها المجتمع و لكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد،و العدوان و الاضطرابات الانفعالية للمتنافسين ،أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم ، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من اجل الوصول إلى الصدارة .

و ينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره و إذا ما تم في حدود الأسس و القواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي و اللعب النظيف و قبول الأحكام و التواضع و عدم الغرور ، فانه يصبح من أم القوى المحركة التي تدفع الإفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي و التي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية .[1]

[1] محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص35.

خلاصة:

و مما سبق نستخلص إن الإعداد النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج حسنة .

والنظر إلى الدور الهام الذي تلعبه المنافسة الرياضية في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذّات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي .كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

الفصل الثاني

تمهيد

لاشك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية والمهارية،حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لابد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

و نظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية و التحكم فيها، يشكلان ضرورة لابد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب .الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها و المشاركة في تنفيذ و بناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية و كفاءة كبيرة. و سنحاول في هدا الفصل، الذي خصصناه للأداء المهاري، التطرق لكل الجوانب السالفة الذكر.

2- الأداء المهاري:

2-1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق و أتقن .و الماهر هو الحاذق و السابح المجيد.[1]
أما اصطلاحا فالمهارة (Skill)، هي الأداء المتقن والمتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق.و تشمل جميع مجالات الحياة، فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، و الكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

و المهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له ، و يرجع ذلك ,(محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان) ,إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء ،أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد و مستويات الجماعة . و يستدلان على ذلك برأي، (**سنجر** Singer) ،الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما : المستوى النسبي و المستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملاءه في نفس النشاط ,أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها ,و تحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، و تستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات و المعاهد و نظام التنقيط في الجمباز و الغطس و غيرهما.

و حسب قاموس (**ويبستر** Webster Dictionary) : "المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية و استعداده للانجاز".

والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول (جيثري Guthrie)، "هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها."

ويرى(**دوايتنج** Dwinting)، أنها تعني الكفاية في إنجاز واجبات و أعمال خاصة و محددة.
أما(**سنجر Singer**)، فيقول أنها ترتبط بالانجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدى في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

كما يرى (كناب Knappe)، أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن الخ... [2]

---

[1] لويس معلوف، المنجد في اللغة العربية و الأعلام، ط1، دار المشرق، لبنان ، 1987، ص 777.
[2] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987، ص 20.

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها .شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.[1]

و تدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل وقت ممكن.[2]

أما (هيل توماس Thomas Hil) ، فيقول "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة و الأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت".[3]

أما (فايناك Weinek)، فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية.[4]

ويشاطره(وجيه محجوب) في اعتبار المهارة حلا لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه.[5]

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز عمل أو واجب محدد،ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الإتقان، وبالاقتصاد في الجهد الوقت.

2-1-1- أنواع المهارات:

هناك ثلاثة أنواع للمهارة:

- ✓ مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة، الخ...
- ✓ مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- ✓ مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

2-1-2-العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب (كيرKerr) حول ثلاثة عوامل أساسية هي[6]:

أ) شكل و طبيعة العمل:

إما أن يكون بسيطا يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكرارا مستمرا و معقدا فتكون المهارة معقدة أو مركبة.

ب) نمطية العمل:

تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:

---

[1] مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002، ص 13.

[2] مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص 02.

[3] Thomas Hil, Manuel de l’éducation sportive, Ed-Vigot, Paris, 1987, p 30.

[4] J.Weineck, Manuel d’entrainement, Ed-Vigot, Paris, 1990, p 223.

[5] وجيه محجوب، التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق، 1987، ص 56.

[6] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق، ص 25.

- ✓ توقيت الأداء Timing أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.
- ✓ التسلسل أو التعاقب Sequencing.
- ✓ النتائج المفترضة مسبقا:

يعبر عنها بالسرعة و الدقة و الكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، و كيفية الأداء أو درجة صعوبته.

2-1-3- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها و يرتبط بها.[1]

و يعتبر (**سميل بيرت** Burt. C) أن القدرة هي وسائل علمية لتصنيف الأداء. و يعرفها (فرنون Vernon) بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها ارتباطا عاليا و تتمايز إلى حد ما، كطائفة عن غيرها من التجمعات الأخرى للأداءات.[2] وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه وتترابط فيما بينها.

ومن هنا يبين أن القدرة والمهارة هما شيئان مختلفان، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى الأداء في مجال واحد و محدد، تكتسب بالممارسة والتعلم، يمكن ملاحظتها وممارستها .بينما القدرة فهي سمة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية ,غير ظاهرة ,تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم و تتحسن وفقا لمستويات النضج، وتؤثر في أداء العديد من المهارات. و بهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

2-2- الحركة:

هي عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان والمكان، كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية ,البنائية والوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات.

و يرى،(محمد يوسف الشيخ)، الحركة بأنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض.[3]

2-3- مفهوم المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية، بدقة وكفاية عاليتين و بالاختصار في الوقت والجهد.

---

[1] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق، ص25.
[2] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، المرجع نفسه، ص 28.
[3] محمد يوسف الشيخ، الميكانيكا الحيوية و علم الحركة، نبع الفكر، مصر، 1975، ص 198.

2-3-1- أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

أ) **المهارة الحركية الكبيرة:**

هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي

تربط الأطراف بالجذع ,ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

أ) **المهارة الحركية الدقيقة:**

تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة و تفرد ,لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود

بدني كبير، بل تعتمد على قدرات الإحساس، و تظهر غالبا في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية العزف على الآلات الموسيقية ,النقر على آلات الكتابة والعديد من الأعمال و الأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة ,إلا أنه يصعب الفصل بينهما، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة ,إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا، تتطلبها بعض المهن والأعمال و الأنشطة الخاصة.[1]

2-3-2- خصائص المهارة الحركية:

هل الأداء المهاري صفة موروثة أم مكتسبة؟

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل ,حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية ,التي تتميز بالعمومية والشمولية ,بالإضافة إلى العوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة و الخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة (**جودناف و سمارت Goodnough and smart**) ، أن العوامل العامة في القدرات، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة. وتوصل(جيزال Geseil) إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثة.

[1] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق، ص 15.

أما دراسة (ماك جرو Mc Graw)، سنة , 1939 على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأوّلي مثل الزحف، الحبو، الجلوس و الوصول إلى الأشياء والقبض عليها، هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال، تنمو بالتدريب وبدونه ,في حين المهارات النوعية مثل التزحلق، اللعب على الصناديق، الغطس السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حده، لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب والممارسة.

و لاحظ (كراتي Cratty)، خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء، أن نتائجهما متساوية في اختبارات المهارات العامة مثل) العدو، والقفز من الثبات.....الخ(، أما اختبارات المهارات الخاصة)النوعية (مثل) القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب والتمرير في ألعاب الكرة...الخ ,(فالنتائج متباينة بينهما .كما لاحظ أنه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء و الأبناء. وأسفرت نتائج دراسة (سميث Smith) و معاونوه ,على أن عاملي سرعة و دقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعلم.[1]

2-4- المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه، من أجل تحقيق إنجاز و أداء بدني خاص.[2]

ويعرفها(مفتي إبراهيم حماد)، بأنها "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.[3]

و تعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية و الإدراكية و الوجدانية. كما أنها عبارة عن إتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية.

ويرى (كير Keer)، أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي (Cybernétique). بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية (Feedback) من ثلاثة مصادر رئيسية هي:

[1] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق، ص 36.
[2] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، المرجع نفسه، ص 29.
[3] مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، 2001، ص 13.

أ–معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.

ب – معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج – معلومات من النتائج التي يحققها الفرد.

2-4-1- الفرق بين المهارة و التقنية:

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية (Technique)، حيث تعتبر هذه الخيرة جزءا مكملا للأولى باعتبارها) التقنية (أسلوب فني للأداء المهاري الخاص مثل :القفز الطويل، رمي الرمح والجمباز.....الخ.

كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل، الخصم و أداة اللعب .وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد، الخ... كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بكل فرد في الألعاب الفردية. إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة، وما تتطلبه من استجابات ضرورية ومناسبة. وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها، حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية عديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة(كالقوة، السرعة، المداومة والرشاقة).(Technique) فمثلا ,تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي :الطريقة السرجية، الطريقة المقصية والطريقة الظهرية(**فوسبوري**)، حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية و البدنية لكل فرد. كما يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية، في المجال الرياضي، وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي:

أ. الإمكانيات البدنية :وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد(القوة ,السرعة ,مداومة والرشاقة).

ب. الاستعدادات النفسية للاعب.

ج. طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية.

د. قوانين وقواعد النشاط.

هـ. الملابس الخاصة بكل نشاط.

و. الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط.

ز. طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط.

2-4-2- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص:

- ✓ **المهارة قابلة للتعلم:**

إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب، وتتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

- ✓ **المهارة لها نتيجة نهائية:**

تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفا والتي تتحدد قبل إنجازها.

- ✓ **ثبات النتائج:**

كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لأخر.

- ✓ **اقتصادية وفعالية الجهد:**

هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء، حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفعالية.

- ✓ **قابلة لتحليل متطلبات استخدامها:**

المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

2-4-3- مراحل نمو المهارة الحركية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان .و هو ما يؤكده (أسامة كامل راتب)، فيصفها بأنها قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي .ويرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية و القدرات البدنية.[1]

و يمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاثة مراحل كما يلي:

- **المرحلة العامة والانتقالية:**

تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات وتمتد إلى غاية 12 سنة .يبدأ الطفل فيها بتنقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أداءها من حيث الشكل والتحكم الحركي؛ إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد.

- **المرحلة النوعية:**

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة ,ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع المهارة الحركية التي يحتويها هذا النشاط،و يزيد فيها مزاوجة أكثر من مهارة أساسية في آن واحد، و يتحسن أداءه من حيث النوعية والدقة و الإتقان.

[1] أسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 275.

- **المرحلة التخصصية:**

تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، و تمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل إنجاز .يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي، ويصبح أداؤه أكثر إتقانا ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة، بحيث تكمل كل واحدة الأخرى وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية، سواء من الناحيتين المعرفية و الوجدانية، أو من حيث النضج البدني والعصبي.

2-4-4- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، وإتقانه لحركاتها مثل :حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات واتزان الجسم.

فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نحو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية، كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة .فالطفل الذي يتخصص مبكرا في رياضة الجمباز، يكفي أن يمتلك قدرا مميزا من المهارات المرتبطة بهده الرياضة و ليس بالضروري أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل :الرمي–القذف–الاستلام، التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي أخر، مثل كرة القدم.[1]

2-4-5- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

تتنوع المهارات الرياضية بتعدد وتنوع الرياضات المختلفة .ولقد حاول العلماء والباحثون، وضع تصنيف للمهارة الحركية في الألعاب، نذكر منها التصنيفات التالية.حسب ما ذكره(مفتى إبراهيم حماد).[2]

تصنيف (بولتون Poulton) 1957:

وهو تصنيف وضعه بولتون وعد له (كناب Knapp) سنة 1977 ، يقوم على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء وهما فئتان:

- **مهارات مغلقة:**

تضم المهارات التي تؤدى في بيئة مستقرة، لا تستدعي بناء خططي وإستراتيجي، ولا تتطلب سرعة التنفيذ و الاستجابة، حيث يكون فيها الرياضي حرا .وتعتمد هذه الفئة على معلومات التغذية الرجعية

[1] أسامة كامل راتب، النمو الحركي، المرجع السابق، ص 276.
[2] مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص 15.

الداخلية (Internal Feedback)، التي تأتي من الإحساس الحركي الداخلي (Kinesthésique)، من أمثلتها : رياضات الرمي، الوثب و رفع الأثقال...

– **مهارات مفتوحة:**

تضم المهارات التي تعتمد على الاستجابة لمتغيرات البيئة الخارجية، مثل الخصم، أداة اللعب و نوع الأرضية، حيث تكون هذه الاستجابة غير نمطية(غير ثابتة)، وتتطلب تطبيق خططي و إستراتيجية، إذ تأتي معلومات التغذية الرجعية فيها من مصدرين داخلي وخارجي (External and Internal). ونجدها في :الرياضات الجماعية والتنس، و التي يتوقف نجاح الأداء فيها على سرعة الكرة، اتجاهها ووضع المنافس وغيرها[1].

تصنيف (فيتس Fits) 1956:

صنف فيتس المهارة الرياضية على أساس الحركة والسكون لكل من اللاعب والهدف حسب الحالات التالية:

– حالة اللاعب والهدف ساكنين:

يضم هذا التصنيف النشاطات التي يؤدي فيها اللاعب المهارة وهو في حالة سكون، نحو هدف ساكن أيضا .وتتميز بقلة الحاجة إلى مستوى عال من الذكاء الخططي .تشمل هذه الفئة : رياضة الرماية العسكرية على أهداف ثابتة.

– حالة اللاعب ساكن والهدف متحرك:

هي المهارة التي يكون فيها اللاعب ساكنا والهدف متحرك، مثل : بعض مهارات الرماية العسكرية على أهداف متحركة.

– حالة اللاعب متحرك والهدف ساكن:

يكون فيها اللاعب في حالة حركة ضد هدف ساكن، مثل : التصويب في كرة القدم والسلة وكرة اليد، التنس وتنس الطاولة.

- حالة اللاعب والهدف متحركان:

هي المهارات التي تتطلب تحرك اللاعب والهدف .نجدها في :نشطات الصيد من فوق ظهور الخيل وبعض مهارات تبادل الكرة في الألعاب الجماعية.

تصنيف (سينجر Singer) 1982:

صنف سينجر المهارات الرياضية وفقا لنوع التوافق فيها إلى فئتين:

– **المهارات التي تتطلب التوافق العصبي –عضلي:**

تتميز بالدقة الشديدة وتؤدى في مكان محدود جدا .نجد هذا الصنف من المهارات في : رياضات الرماية ولعبة البيار.

[1] مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص 16.

– **المهارات التي تتطلب المتوافقات الكلية للجسم:**

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات، وتتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء، مثل : ألعاب الكرة، التنس وتنس الطاولة.

تصنيف (ستالينجز Stalings 1982):

قام ستالينجز عام 1982 ، بتصنيف المهارة الرياضية حسب ترابط واستمرارية الأداء، إلى أصناف ثلاثة هي:

– **المهارات المتقطعة:**

التي تكون لها بداية ونهاية، وتتطلب مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة .نجدها مثلا :في رمية التماس في

كرة القدم، الإرسال في كرة الطائرة والطعنة في المبارزة.

– **المهارات المستمرة:**

هي تلك المهارات المركبة من عدة مهارات متقطعة .تؤدى بشكل متتابع وبسرعة مثل :الوثب الطويل والثلاثي.

– **المهارات المتسلسلة أو المترابطة:**

هي المهارات التي ليس لها بداية ولا نهاية واضحة، مثل : المشي، القفز بالزانة، الجري، السباحة والتجديف.

تصنيف (دافز و آخرون Davis and all 1994):

يعتمد هذا التصنيف على سرعة سير الأداء، و يضم ثلاث فئات هي:

– **مهارات ذات سرعة ذاتية:**

فيها يسيطر الرياضي على سرعة أداء حركته مثل :توقيت الإرسال في التنس و رمي الرمح.

– **مهارات ذات سرعة ذاتية خارجية:**

تمثل المهارات التي يستطيع فيها الرياضي التحكم في سرعة الأداء في البداية فقط .حيث تتدخل متغيرات البيئة الخارجية بعد ذلك مثل :الجاذبية في الغطس.

– **مهارات ذات سرعة خارجية:**

هي المهارات التي يتم فيها التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي، مثل : الرياح في سباق الزوارق الشراعية[1].

---

[1] حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 71.

2-5- المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

و يعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة. سواء كان على مستوى ممارسيها أو مشاهديها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية .مما زاد هذه الرياضة متعتا وتشويقا وعمل على اكتساب ممارسيها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه، بدرجة كبيرة، على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونها.

2-5-1- مفهوم المهارة في كرة القدم :

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدى بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.[1]

و هي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة و حل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخط الدفاعية و الهجومية .و يرى،(محمد حازم و محمد أبو يوسف)، بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات، التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، و هو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف و منعه من إصابة مرماه.[2]

2-5-2- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء و تنفيذ الخطط الهجومية و الدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة و لما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، و انتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها. و تعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية و النفسية، في بناء اللاعب المتكامل و يشير(محمد حسن علاوي)، إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية و إرادية و بلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق

---

[1] حفي محمود مختار، المرجع السابق، ص 72.

[2] محمد حازم، محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، مصر، 2005، ص 49.

النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه.[1]

و ليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق.

2-5-3- خصائص المهارة في كرة القدم:

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، بجملة من الخصائص نذكر منها ما يلي:

الخصائص التقنية:

و تتمثل هذه الخصائص في:

- **التعدد:**

تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

- **التنوع:**

إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين ، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ و الصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء و قوة التعامل مع الكرة.

الخصائص النفسية:

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات و القرارات السريعة، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك و التفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات و ما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، و التحكم فيها، و سرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن و تنفيذ التحركات و تحديد مواقع الزملاء و سرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور.[2]

2-5-4- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أداءه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية: [3]

- **المساحة:**

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين،ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة

---

[1] محمد حسن العلاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1972، ص 275.
[2] إبراهيم شعلان، محمد العفيفي، كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001، ص 16.
[3] إبراهيم شعلان، المرجع نفسه، ص 22.

والسيطرة على الكرة و الإتقان، و هذا من خلال الرؤية و المتابعة الجيدة لمسار الكرة و موقع الزملاء أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي و يصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز و سرعة كبيرة لرد الفعل.

- **المكان أو المنطقة من الملعب:**

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملا خاصا بالكرة و بالتالي تستدعى مهارة معينة عن غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق و مراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول،عقب الاستحواذ على الكرة، ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما إن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب و التهيئة.

- **موقع الزميل و تحركاته:**

يؤثر موقع الزميل و أعضاء الفريق و تحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة،و إعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب و المكان الملائم.

- **الضغط من جانب المنافس:**

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في أن واحد، كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

- **اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:**

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبا معينا في الأداء .بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما، ملتويا أو لولبيا.في حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معهما ، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلا، عكس الكرات الضعيفة، التي تتطلب أسطحا صغيرة كالوجه الأمامي للقدم.

أما مستوى الكرة، أرضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء ، كما يؤثر على مدى حركة الرجل و القدم والصدر والرأس.[1]

2-5-5- المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشئ الذي ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض .وهو وما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في

[1] إبراهيم شعلان، محمد العفيفي، المرجع السابق، ص 22.

تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها .و فيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل حسب (أشرف جابر و صبري العدوي).[1]

تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- مهارات حارس المرمى.
- ضرب الكرة بالقدم
- السيطرة على الكرة.
- الجري بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة بالرأس.
- المراوغة.

تقسيم تريمبي:

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبي اعتبر أن مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

تصنيف Gearye B 1977:

يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

تصنيف بطرس رزق الله 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

أ. مهارات دفاعية: – مهارات حارس المرمى – المهاجمة

ب. مهارات هجومية: – الجري بالكرة – المراوغة – السيطرة – ضرب الكرة بالقدم – ضرب الكرة بالرأس.

ج. مهارات بدون كرة: – الجري بأنواعه – الوثب من الحركة –الوثب على قدم واحدة – الوثب على قدمين معا – التوقف والدوران.

[1] أشرف جابر، صبري العدوي، كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر، 1996، ص 07.

2-5-6- أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود و غياب الكرة على النحو التالي:

المهارة الأساسية بدون كرة:

يصطلح عليها بالمهارات البدنية ، وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة . و يكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد على الدقيقتين (02) أما بقية الوقت وهو حوالي (87-88) يتحرك فيه اللاعب بدون كرة.[1]

وتضم المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية:

- **مهارة الجري:**

تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام ، الخلف أو إلى الجانب . وتتميز بتغيير السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جرى سريع من أجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها ، أو يكون جري بطئ من أجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

- **الوثب:**

تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع و المهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء .ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين. ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى ، حيث أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة.[2]

- **مهارة الخداع والتمويه:**

تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه بالجذع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى. وتتطلب هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي.

المهارة الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم ما يلي:

[1] حنيفي محمود مختار، المرجع السابق، ص 74.
[2] أمر الله البساطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980، ص 65.

- **مهارة ضرب الكرة بالقدم:**

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة. كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع.

تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة.[1]

و يمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي:

أ. الاقتراب.

ب. أخذ وضع التصويب(وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة)

ج- الضرب مع المتابعة.

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

- الطرق الشائعة:
  - بباطن القدم
  - بوجه القدم الخارجي.
  - بوجه القدم الداخلي.
  - كعب القدم.
- الطرق الغير شائعة الاستعمال:
  - أسفل القدم.
  - بالركبة.
  - رأس القدم.

- ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من أجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداءها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والمهاجم معا.

✓ **مهارة السيطرة على الكرة:**

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.[2]

وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من

---

[1] تامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم و عنصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1989، ص 41.

[2] حنفي محمود مختار، المرجع السابق، ص 85.

السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة.[1]

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدى في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي:

أ. استلام الكرة:

يتم استلام الكرة بإضعاف و إخماد سرعتها وقوتها . ويستخدم اللاعب في أداءها:

- باطن القدم.
- وجه القدم الأمامي
- الوجه الخارجي للقدم.

***الاستلام بباطن القدم:**

يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة.

***استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:**

يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة .ويتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر للمحللات البصرية ومحلل (Kinésthésique)، من أجل تقدير المسافة وأخذ المكان المناسب للاستلام.[2]

***استلام الكرة بخارج القدم:**

يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

ب. امتصاص الكرة :

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها .وتتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم.
- باطن القدم.
- أعلى القدم.
- الرأس.
- الصدر.

ج. كتم الكرة:

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدى ب:

- باطن القدم.
- خارج القدم.

---

[1] **طرس رزق** □، **مطالبات لاعب** كرة القدم البدنية و المهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992، ص 187.

[2] بطرس رزق الله، المرجع نفسه، ص 188.

- أسفل القدم.
- مهارة الجري بالكرة:

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب و على شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.

✓ **مهارة المراوغة:**

تعتمد أساسا هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف.

✓ **المهاجمة(القطع):**

هي القدرة على أخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها .وتعتبر سلاحا للمدافع ضد المهاجم.
وتتطلب قوة الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز ، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة.
تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام.
- المهاجمة من الخلف.

✓ **رمية التماس:**

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

✓ **حراسة المرمى:**

يعتبر حارس المرمى أخر مدافع و أول مهاجم فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.
ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية ، العالية أو السريعة والقوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم[1].

---

[1] طارس رزق □، المرجع السابق، ص 189.

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض، هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد. إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي.

وفي كرة القدم، تتميز المهارة بالتنوع و التعدد، لكبر مساحة اللعب، كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها .ومن خلال أداءها، فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته، وقياس قدرة الرياضي فيه، حيث تساعد في وضع معايير و مواصفات اللاعب المناسب، وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين و قياس قدراتهم في هذه اللعبة.

و يحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز و سرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة و موقع الزميل وضغط المنافسين.

و يتضح من ذلك أن أداء المهارات لابد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع الزملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف و بالسرعة الملائمة.

الفصل الثالث

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة . كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

و قد تطرقنا في الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عنها في العالم و الجزائر كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ و القوانين المضمنة لها، و طرق اللعب في هذه اللعبة.

3- كرة القدم عند الأكابر

3-1- كرة القدم:

3-1-1- تعريف كرة القدم:

3-1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى "Soccer".

3-1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.[1]

و قبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة(الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسي هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

3-1-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات

[1] رومي جميل، كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986، ص 50.

الكأس فيكون هناك شوطين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

3-1-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334 م قام الملك" إدوار الثاني" بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف "إدوارد الثالث" و ردشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن(جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إيتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأورغواي 1930م وفازت بها.[1]

3-1-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس

[1] موقف مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 09.

التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930م وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.[1]

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الارغواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1936: أول دورة باسم كأس العرب.[2]

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونتريال.

1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.

---

[1] موقف مجيد المولي، المرجع السابق، ص 09.

[2] حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي، ط4، دار العلم للملايين، لبنان، ص 16.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألماني.

1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب32 منتخب من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.[1]

3-1-4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"،"علي رايس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، و في 07 أوت 1921م تأسس أول رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من(سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

[1] Alaim Mischel, football les system du jeu, Ed 02, édition Chiron, Paris, 1998, P 14.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محند معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.[1]

النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضي.

الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990 ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم: 95-05 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996 ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90-118 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

[1] بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جوان 1997، ص 47،46.

هياكل النادي:

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:
- الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- رئيس النادي.
- الموظفون التقنيون الموضوعيون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- اللجان المختصة :تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY،FPIV .
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.[1]

3-1-5- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك)
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية.[2]

3-1-6-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف

[1] الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب و الرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ، في: 04 يونيو 1996.
[2] عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهظة العربية، لبنان، 1980، ص 72.

أنواعها بخفة ورشاقة ،ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاونا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- ✓ استقبال الكرة.
- ✓ المحاورة.
- ✓ المهاجمة.
- ✓ رمية التماس.
- ✓ ضرب الكرة.
- ✓ لعب الكرة بالرأس.
- ✓ حراسة المرمى.[1]

3-1-7- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن. حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م هي كما يلي:

[1] حسن عبد الجواد، المرجع السابق، ص 25

- ✓ **المساواة** : إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.
- ✓ **السلامة** : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ن وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتكم بكفاءة عالية.
- ✓ **التسلية** : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.[1]

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

[1] سامي الصفار، كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.[1]

التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.
- ✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- ✓ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- ✓ الوثب على الخصم.
- ✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- ✓ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- ✓ يمنع اللعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى.
- ✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.[2]

الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين :مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

[1] علي خليفة الهنشري و آخرون، كرة القدم، ليبيا، 1987، ص 255.
[2] سامي الصفار، المرجع السابق، ص 30.

ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.[1]

الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.[2]

3-1-8- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

طريقة الظهير الثالث(WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتك ون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين(WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة(WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

[1] حسن عبد الجواد، المرجع السابق، ص 177.
[2] حسن عبد الجواد، المرجع نفسه، ص 178.

طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين(الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع.[1]

طريقة متوسط الهجوم المتأخر(MM):

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.[2]

طريقة 4-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية ، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

طريقة 3-3-4:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.[3]

الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي(هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

---

[1] رشيد عياش الدليمي، لحمر عبد الحق، كرة القدم،المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 36،104.

[2] رشيد عياش الدليمي، لحمر عبد الحق، المرجع نفسه، ص 36.

[3] Alain Mischel, Op-cit, p 142.

الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ،(حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين).

3-1-9- متطلبات كرة القدم:

الجانب البدني:

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر 90 دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.[1]

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

الإعداد البدني لكرة القدم (Préparation Physique):

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.[2]

[1] حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي، منشآت و معارف، مصر، 1998، ص 23.
[2] أمر الله أحمد البساطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف، مصر 1990، ص 70.

الإعداد البدني العام (Préparation Physique Générale):

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة ، الخ ... ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).[1]

الإعداد البدني الخاص (Préparation Spécifique):

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة، الخ...

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30م مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.[2]

عناصر اللياقة البدنية:

التحمل:

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.[3]

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعبي كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية و اللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية

---

[1] Michel Pradet, La préparation physique, collection entrainement, INSEP publication, Paris, 1997, p22.

[2] أمر الله أحمد البساطي، المرجع نفسه، ص 63.

[3] Ahmed Khelifi, L'Arbitrage a travers le caractère du football, ENAL, Alger, 1990, p 107.

التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم وتؤثر في مستواها ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.[1]

السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.[2]

تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.[3]

الرشاقة:

---

[1] أمر □ أحمد البسطي، المرجع السابق، ص 111.
[2] قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق، 1984، ص 48.
[3] حسن السيد أبو عبده، المرجع السابق، ص 39.

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.[1]

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هونتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.[2]

المرونة:

هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر. والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي أحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.[3]

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (Streching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب.[4]

الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون

---

[1] قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، المرجع نفسه، ص 200.

[2] محمد حسن العلاوي، علم التدريب الرياضي،المرجع السابق، ص 110.

[3] PIRPE WULLACKI, Médecine du sport, Ed-vigot, Paris, 1990, p 145.

[4] أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلال، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395.

والإرادة ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظر وف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري ، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء.[1]

3-1-10- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدا ف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- ✓ فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- ✓ التنظيم الجماعي مثل :الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- ✓ الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- ✓ تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- ✓ إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.[2]

3-1-11- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

[1] حسن السيد أبو عبده، المرجع السابق، ص 83.
[2] منهاج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص 29.

النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم.كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها ,إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد[1].

الحرية: اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب(الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تسويقيا ممتعا.[2]

3-1-12- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع،إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

---

[1] زيدان و آخرون، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 1995، ص 46.
[2] زيدان و آخرون، المرجع نفسه، ص 46.

الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصداقة والتسامح،الخ... كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص ك وأنها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء،نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "**ستوفيكس**" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية،قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين، الخ...

الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة،جعل من مختلف الهيئات السياسية،كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.[1]

[1] أمين أنور الخولي، 1996، **المرجع السابق، ص** 133،132.

3-2- صنف الأكابر:

3-2-1- تعريف صنف الأكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، و هي مرحلة النضج و اكتمال الشخصية و هي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات و المسؤوليات و الأدوار الاجتماعية .[1]

3-2-2- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة :

3-2-2-1- النمو البدني و الحركي :

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، و لكن إذا حدث ذلك يكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة. نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات، و تظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد و خصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة. تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات و طول العظام، و يصل التوافق العضلي و التناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة. إن زيادة القوة العضلية و التحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي و الانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، و لذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة و تحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

3-2-2-2- النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية كالقدرة على إدراك الازمنة و المسافات و الاتجاهات و غيرها، و قد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، و ذلك تبعا للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب. لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء و الأفكار إلا بعد تمحيصها، و يقل دور العاطفة في توجيه السلوك

---
[1] محمود بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية، ط2، دار إبن حزم، بيروت، 1998، ص 21.

بصورة واضحة و مميزة عن المرحلة السابقة، و لهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب و اللعب و اختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط و ينفذ و يقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائما مستعدا لمناقشة هذه الآراء و الدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع.[1]

3-2-2-3- النمو الإنفعالي :

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، و أن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، و لكن في حالات الاحباط الشديد تكون ثورته شديدة و قد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة و أصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد و يعطي له كل وقته و يسخر له كل إمكانياته و قدراته، و بعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلازمه في معظم أوقاته و نشاطاته و هو غالبا من يكون شريكا له في هوايته.

يستطيع الشباب غالبا أن يرجئ تحقيق رغباته و إشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة و مرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إضحاك الآخرين و التضحية في سبيلهم، و يكون انتماؤه شديدا في هذه المرحلة، و يظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، و كذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات و المسابقات الدولية أو الرسمية.

السباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته و قدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، و هذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي و إبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لتساعده على ذلك.

[1] أحمد أمين فوزي، المرجع السابق، 2003، ص 72،71.

3-2-2-4- النمو الإجتماعي :

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الإحترام المتبادل للرأي و تبادل المشورة، و تكون أكثر ثباتا و عمقا من المرحلة السابقة.

يهتم الشباب بمشكلات المجتمع و يسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته و التعرف على مشكلات أعضائه و الأسباب التي تحول دون تقدم و ازدهار النادي ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي.

يهتم الشباب بحقه و تأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، و لهذا يسعى دائما للحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بامكانياته و إبداء رأيه في إدارته، و لهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية و جمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه و أفكاره و ما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكاره و قدرة على الاقتناع و ما يتمتع به أيضا من ثقة و احترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ باحترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا.[1]

3-2-2-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب :

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني و الحركي و العقلي و الانفعالي والاجتماعي، و لهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته و توجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب و إسعاده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر عكس

[1] أحمد أمين فوزي، المرجع السابق، ص 74،73.

ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية.[1]

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية ولهذا يجب أن يكون دورها فعالا في ذلك إذا ما أتيحت الفرص التالية للشباب:

- ✓ الإعتراف بأفكار الشباب و الاعتماد على قدراتهم و ميولهم في تخطيط البرامج الرياضية و في تنفيذها و تقويم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم و تدعيمها و لإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة ...)
- ✓ توفير فرص إشراك الشباب في البطولات و المسابقات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من أحل زيادة الخبرة و رفع مستوى الإنجاز الرياضي و تنوعها بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة و تدعيم قاعدة البطولة.
- ✓ تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار و المضي في الممارسة الرياضية و توفير الإمكانيات المادية و الظروف الاجتماعية و النفسية، و كذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقي لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا و دوليا.
- ✓ توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية و دولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكبر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم و الارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع.[2]

3-2-3- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات و المهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

[1] حامد عبد السلام زهران، دور الصحاة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 1997، ص 37.
[2] أحمد أمين فوزي، المرجع السابق، ص 75.

إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف و ذلك لثبات نمو العظام و يشمل التطور البدني فيها نمو الوزن و يصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته و تتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة و الأداء المهاري و التكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة و الجري وكذلك تتطور السرعة و سرعة رد الفعل و التي تشهد أقصى مستوى لها و إن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية و مجدية و أنه يستعمل القوة و السرعة و بما يتناسب مع هدف الحركة و كذلك مجال الحركة كما يظهر و بوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية.[1]

و يطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة و المطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذ لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الانجاز الحركي، و أن الرياضيين يحصلون على تكامل القابليات الحركية و المهارية في العقد الثالث فيحصلون على الصفات النفسية العالية و على تجارب المنافسات و القابليات التكتيكية و التكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية.[2]

3-2-4- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 40 سنة:

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة و هي امتداد لمرحلة الرشد الأولى و في هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي و تدهور في مستوى القدرات و المهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد و التي وصلت إلى مرحلة الكمال و نمت و نضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى و تدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، و هذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية و إنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي و تراجع للحركات الرياضية عند غير المدربين حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم

[1] أحمد بسطويسي،أسس و نظريات الحركات،دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 189.
[2] مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، 2002، ص 08.

الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، و هذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى و خاصة التوجه الحركي و قابلية التطبع و قابلية التأقلم، عند تغيير الظروف.[1]

و كذلك نرى هبوطا في مستوى السرعة و القوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل لحدها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات، كذلك و تكون حركات الرياضيين هادفة و اقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل و يتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير المدربين.[2]

[1] أحمد بسطويسي، المرجع السابق، ص 192.
[2] مروان عبد المجيد إبراهيم، المرجع السابق، ص 70.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي:

- الفصل الأول يدرس الإعداد النفسي و المنافسة الرياضية.
- الفصل الثاني يدرس الأداء المهاري.
- الفصل الثالث يدرس رياضة كرة القدم عند الأكابر.

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول سابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والتي وجهت للاعبي كرة القدم أكابر وقد وزعنا الاستبيان على ثلاث فرق من الرابطة المحترفة الأولى.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية، وذلك بزيارة بعض الفرق الرياضية لكرة القدم التي لها علاقة بموضوع دراستنا، والهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

و وقع اختيارنا على أربعة فرق من الرابطة المحترفة الأولى (صنف أكابر):

1. فريق وفاق سطيف.
2. فريق شباب بلوزداد.
3. فريق شباب قسنطينة.
4. فريق مولودية بجاية.

2- المنهج العلمي المتبع:

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية و إتباع المنهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

2-1- المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية حيث يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بعدم الدقة و المنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.[1]

3- متغيرات البحث:

3-1- المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في الإعداد النفسي.

3-2- المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة و المتغير التابع في دراستنا هو الأداء المهاري.

[1] حسين عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، مؤسسةشباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 66.

4- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويح في معظم الحالات على الأفراد ،والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو للسمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب -سكان-أو أية وحدات أخرى).[1]

كل فرق الرابطة المحترفة الأولى التي تضم 16 فريق كالتالي:

فرق الرابطة المحترفة الأولى	الرمز
وفاق سطيف	ESS
نصر حسين داي	NAHD
مولودية وهران	MCO
مولودية بجاية	MOB
مولودية الجزائر	MCA
شبيبة القبائل	JSK
شبيبة الساورة	JSS
شباب قسنطينة	CSC
شباب بلوزداد	CRB
شباب باتنة	CAB
سريع غليزان	RCR
دفاع تاجنانت	DRBT
أولمبيك المدية	OM
اتحاد بلعباس	USMB
إتحاد الحراش	USMH
اتحاد الجزائر	USMA

الجدول رقم01 يمثل مجتمع البحث (فرق الرابطة المحترفة الأولى)

[1] عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، 1995، ص 56.

5- عينة البحث و كيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة مجتمع البحث.

فالعينة إذا هي" جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك".[1]

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.[2]

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الرابطة المحترفة الأولى وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.
- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت 60 لاعبا لكرة القدم موزعين على:
  - 15 لاعب من فريق وفاق سطيف.
  - 15 لاعب من فريق شباب بلوزداد.
  - 15 لاعب من فريق شباب قسنطينة.
  - 15 لاعب من فريق مولودية بجاية.

6- مجالات البحث:

6-1- المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني في ملاعب كل من الفرق المدروسة وهي وفاق سطيف، شباب قسنطينة، شباب بلوزداد، مولودية بجاية فيما يخص الجانب التطبيقي.

وكذا المكتبات الجامعة لكل من (جامعة سطيف، جامعة المسيلة، جامعة الجزائر، جامعة البويرة، جامعة الأغواط ، جامعة ورقلة) فيما يخص الجانب النظري للدراسة.

[1] رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية،ط1 ، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2007 ، ص 334.
[2] رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية، دار الفكر المعاصر، دمشق، سوريا، ص 305.

6-2- المجال الزماني:

يمتد المجال الزمني لهذا البحث بشقيه النظري والتطبيقي ابتداء من منتصف شهر جانفي 2017 تاريخ بداية جمع المادة العلمية من مختلف المراجع ، أما البحث الميداني فكان من خلال الدراسة الاستطلاعية ابتداء من شهر أفريل، إلى غاية شهر ماي 2017.

6-3- المجال البشري: اشتمل على جميع أفراد العينة (60 لاعب).

7- أدوات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين.

7-1- الاستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة الاقتصاد في الوقت ، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.[1]

اعتمدنا في بحثنا هذا على ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول على البيانات و هي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع والتعرف على الظروف و الأحوال و دراسة المواقف و الاتجاهات والآراء. وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة.

وترسل هذه الاستمارات أو تسلم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ومن بين أنواع الأسئلة التي اعتمدنا في الاستبيان هي:

[1] حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشاة المعارف،الإسكندرية، ص205.

7-1-1- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب (نعم) أو(لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها.

7-1-2- الأسئلة متعددة الأجوبة:

وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسبا.

7-2- الملاحظة:

قبل الشروع في موضوع بحثنا كنا نلاحظ في كل مرة أن معظم اللاعبين يتراجع مستواهم المهاري بالرغم من التدريبات البدنية والخططية والتكتيكية المستمرة ,والنقص الكبير في مجال التحضير النفسي وخاصة في المنافسات الرسمية .وبروز سمات القلق أثناء المباريات الحاسمة[1].

7-3-الأسس العلمية للأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.[2]

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة،وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

[1] عمر مصطفى التير، استمارات،استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع،معهد الإنماء العربي،بيروت، 1986، ص54.
[2] فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة،**أسس البحث العلمي،ط** 1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002، ص 167.

8- الوسائل الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات.

والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :قانون النسب المئوية و اختبار كاف تربيع "**$كا^2$**"

8-1- النسبة المئوية

- طريقة حساب النسبة المئوية: **النسبة المئوية** = $\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}}$ **x 100**

- طريقة حساب الدرجة المئوية: **الدرجة المئوية** = $\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}}$ **x 360**

8-2- اختبار كاف تربيع "$كا^2$"

يسمع لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$كا^2 = \frac{\sum (ت_ح - ت_ن)^2}{ت_ن}$$

- **$كا^2$** :القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.
- **ت ح** :عدد التكرارات الحقيقة (**الواقعية**).
- **ت ن** :عدد التكرارات النظرية (**المتوقعة**).
- درجة الخطأ المعياري "**مستوى الدلالة**" : **α= 0.005**.
- درجة الحرية **ن** = **هـ** – **1** حيث" **هـ** " تمثل عدد الأعمدة.

9- صعوبات البحث:

كل عمل منهجي و منظم لا يخلو من العراقيل و الصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسيده معاملة ميدانية مع مجتمع و عينة الدراسة و لقد واجهنا بعض الصعوبات أثناء هذا العمل و سنتطرق إلى أهم منها دون ذكر تفاصيل حول ذلك.

9-1- الجانب النظري:

- اكتظاظ المكتبات.
- بعد المسافة عن المكتبات.
- نقص الكتب في المكاتب.

9-2- الجانب التطبيقي:

- ضيق الوقت لانجاز العمل التطبيقي.
- القيام بالتربص الميداني في نفس الوقت مع انجاز الجانب التطبيقي.
- صعوبة التنقل للأندية المذكورة لبعد المسافة.

الفصل الخامس

1- عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول:

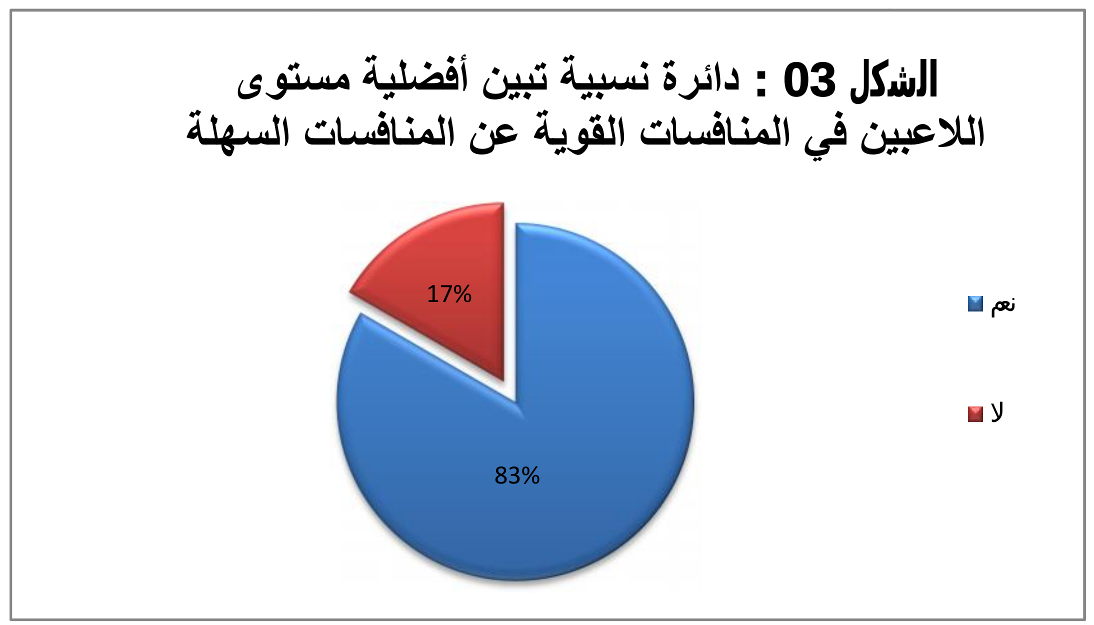
الفرضية الجزئية الأولى: الخصائص النفسية للاعب لها دور في تطوير الأداء المهاري.

السؤال رقم 01: هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

الجدول رقم 02: يمثل أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	50	%83.33	26.66	3.84	1	0.05
لا	10	%16.66				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 02:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن أغلبية اللاعبين بنسبة 83.33% يرون بأن مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة، بينما يرى بقية اللاعبين و المقدرة نسبتهم ب16.66% أن مستواهم ليس أفضل في المنافسات القوية عن ما هو عليه في المنافسات السهلة ، و عند تطبيق

اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (26.66) في حين كانت (كا²) المجدول (3.84) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن أغلبية اللاعبين يرون بأن مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

الاستنتاج:

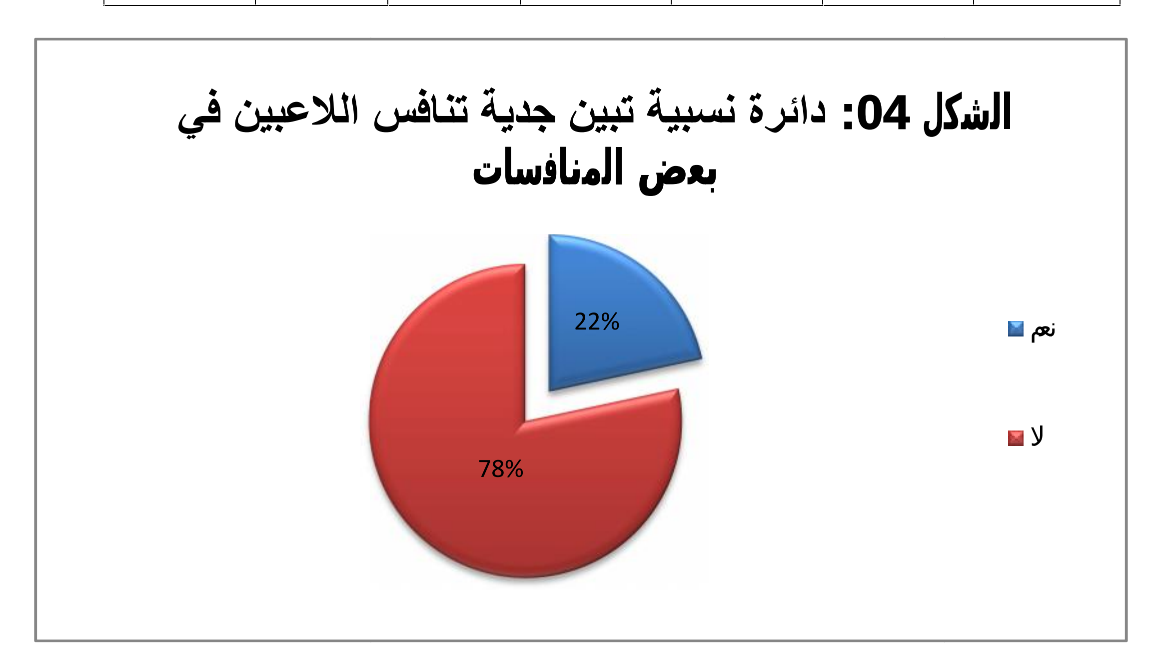
من خلال ما سبق نستنتج أن مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة وذلك يرجع لنوعية المنافسة و درجة استعداد اللاعبين لها و الحاجة للفوز.

السؤال رقم 02: هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون لا يتنافسون بجدية في بعض المنافسات.

الجدول رقم 03: يمثل جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	13	%21.66	19.26	3.84	1	0.05
لا	47	%78.33				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 03:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية و الجدول أن نسبة 78.33 % من اللاعبين أجابوا بلا و هذا يعني أنه لا يبدوا لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات بينما نسبة 21.66% يرون أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (19.26) في حين كانت (كا²) المجدول (3.84)، و بالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بأنهم جادون في كل المنافسات على حد سواء.

الاستنتاج:

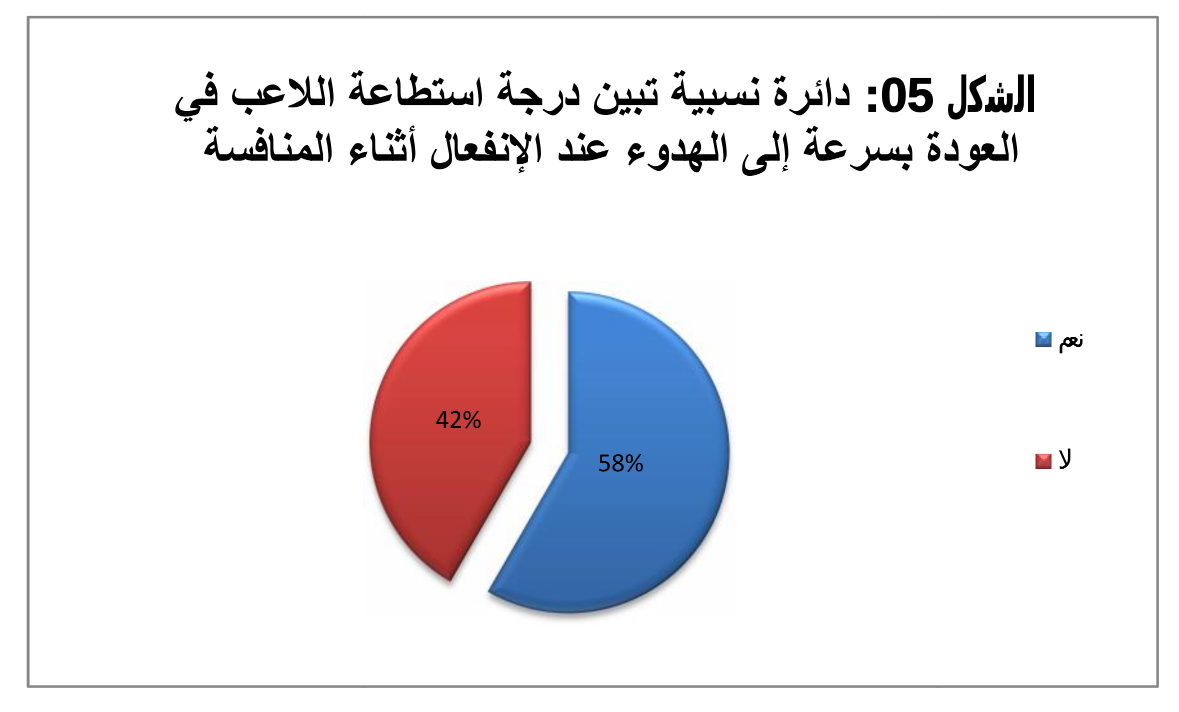
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يتنافسون بصورة جدية في أغلب المنافسات مهما كان نوعها و حجمها و ذلك من أجل الظفر بالنتائج النهائية للمنافسات، بالإضافة إلى إثبات اللاعبين لوجودهم.

السؤال رقم 03: هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما، تستطيع أن تهدأ بسرعة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة واضحة إذا انفعلوا بسبب ما.

الجدول رقم 04: يمثل درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	35	%58.33	1.66	3.84	1	0.05
لا	25	%41.66				
المجموع	60	%100				



الشكل 05: دائرة نسبية تبين درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الإنفعال أثناء المنافسة

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 04:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 58.33 % من اللاعبين أجابوا بنعم و هذا يعني أنهم يرون بأنهم يستطيعون الهدوء بسرعة واضحة عندما ينفعلون أثناء المنافسة بسبب ما، بينما يرى اللاعبون الذين أجابوا بلا و المقدرة نسبتهم ب 41.66% أنهم لا يمكنهم العودة إلى الهدوء بسرعة عندما ينفعلون أثناء المنافسة لسبب ما، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أصغر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (1.66) في

حين كانت (كا²) المجدول (3.84)، وبالتالي هي لا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، لأن نسبة الإجابة كانت متقاربة بين الذين يرون أنه يمكنهم الهدوء بسرعة عند الانفعال أثناء المنافسة و بين الذين يرون أنه لا يمكنهم ذلك.

الاستنتاج:

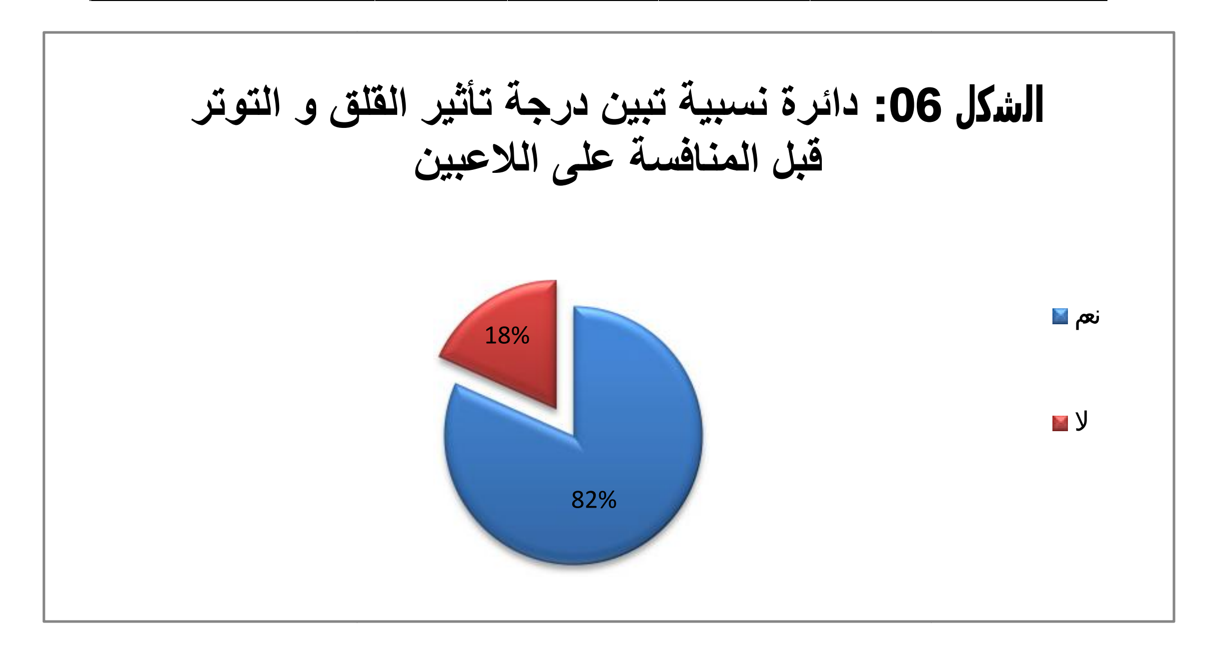
من هنا نستنتج أن التحكم في الأعصاب و ضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير للفصل في نتائج كثير من المباريات.

السؤال رقم 04: هل القلق و التوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان القلق و التوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم.

الجدول رقم 05: يمثل درجة تأثير القلق و التوتر قبل المنافسة على اللاعبين

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	49	%81.66	24.06	3.84	1	0.05
لا	11	%18.33				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول 05:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 81.66% من اللاعبين أجابوا بنعم و هذا يعني أنهم يرون أن القلق و التوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم، بينما يرى اللاعبون الذين أجابوا بلا والمقدرة نسبتهم ب 18.33% أنهم ذلك لا يؤثر عليهم و لا يضايقهم، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا²) المحسوبة (24.06) في حين كانت (كا²) المجدول (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن القلق و التوتر قبل المنافسة يؤثران على اللاعبين.

الاستنتاج:

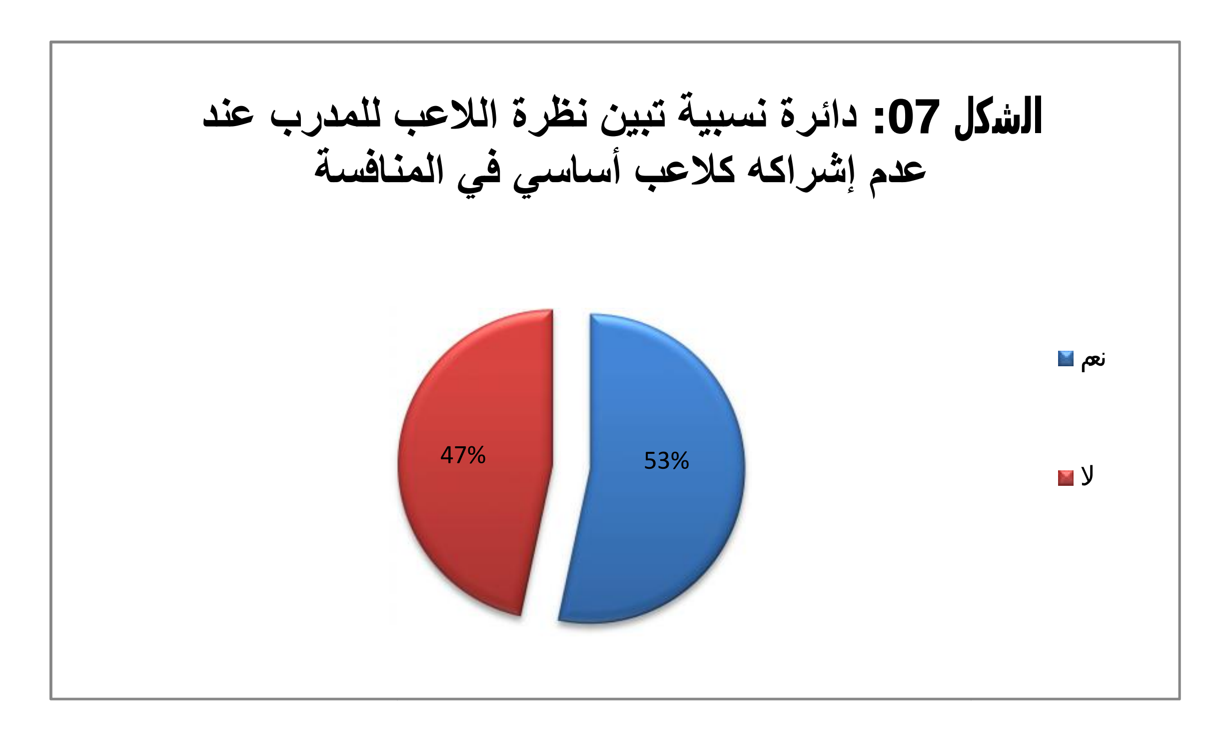
من هنا نستنتج أن الحالة النفسية و المزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تنعكس سلبا على مستوى أدائهم و يختلف هذا الإنعكاس حسب درجة تأثير هذه الحالات على اللاعبين.

السؤال رقم 05: هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تتأثر نفسيا ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يتأثرون نفسيا عند عدم إشراكه أساسيا في المنافسة.

الجدول رقم 06: يمثل نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	32	%53.33				
لا	28	%46.66	0.16	3.84	1	0.05
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 06:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 53.33 % من اللاعبين أجابوا بنعم و هذا يعني أنهم يتأثرون نفسيا عند عدم إشراكهم أساسيين في المنافسة ، بينما يرى اللاعبون الذين أجابوا بلا و المقدرة نسبتهم ب 46.66% أنهم لا يتأثرون نفسيا عند عدم إشراكه أساسيا في المنافسة ، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أصغر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (0.16) في حين كانت (كا²) المجدول (3.84)، و بالتالي هي لا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، لأن نسبة الإجابة كانت

متقاربة بين الذين يرون أنهم يتأثرون نفسيا عند عدم إشراكهم أساسيين في المنافسة و بين الذين يرون أنه لا يتأثرون بذلك.

الاستنتاج:

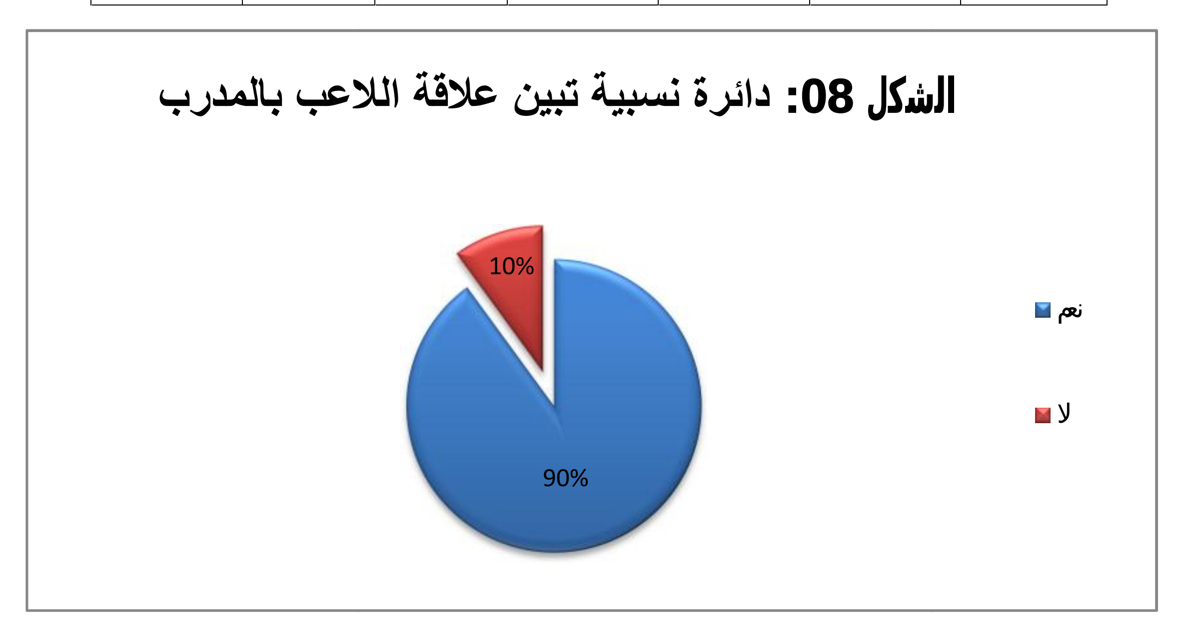
من هنا نستنتج أن المدرب يتخذ بعض القرارات التي قد تكون ضد رغبة اللاعب لكن ظروف المنافسة هي التي تفرض تلك القرارات، كنوع الخطط و اللاعبين المناسبين لتنفيذها وفق حجم و نوع المنافسة.

السؤال رقم 06: هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت علاقة اللاعبين بمدربهم حسنة.

الجدول رقم 07: يمثل علاقة اللاعب بالمدرب.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	54	%90	38.4	3.84	1	0.05
لا	6	%10				
المجموع	60	%100				



الشكل 08: دائرة نسبية تبين علاقة اللاعب بالمدرب

عرض و تحليل نتائج الجدول 07:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 90% من اللاعبين أجابوا بنعم و هذا يعني أن علاقتهم بمدربهم حسنة ، بينما يرى البقية الذين أجابوا بلا، بنسبة قدرها 10% أن علاقتهم بالمدرب غير جيدة واختلفت الأسباب فمنهم من يرى أن المدرب لا يقحمه أساسيا و الآخرون يرون أنه لا يضعهم في مراكز لعبهم المحبذة، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (38.4) في حين كانت (كا²) المجدول (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن علاقة اللاعب بالمدرب جيدة .

الاستنتاج:

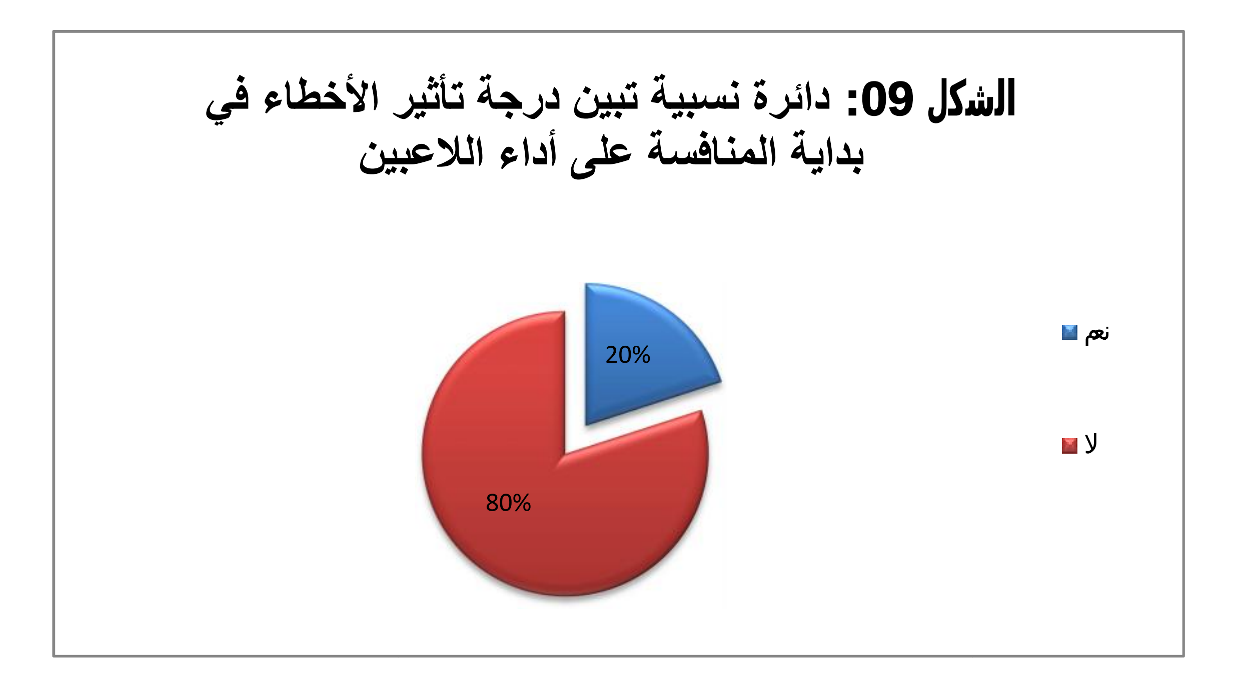
من هنا نستنتج أن استقرار الفريق و الفوز بالمنافسات يتطلب حسن العلاقات بين المدرب و لاعبيه ما يُمكِنُ هذا الأخير من تفهم مشاكل و انشغالات اللاعبين و حلها للوصول بالفريق إلى نجاحات أكثر.

السؤال رقم 07: هل عندما ترتكب بعض الأخطاء عند بداية المنافسة يؤثر ذلك على أدائك ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة يؤثر على أداء اللاعبين.

الجدول رقم 08: يمثل درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	12	%20	21.6	3.84	1	0.05
لا	48	%80				
المجموع	60	%100				



الشكل 09: دائرة نسبية تبين درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين

عرض و تحليل نتائج الجدول 08:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 20% من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون أن ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة يؤثر على أدائهم، بينما يرى البقية الذين أجابوا بلا، بنسبة قدرها 80% أن ذلك لا يؤثر على أدائهم، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (21.6) في حين كانت (كا²) المجدول (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على الأداء.

الاستنتاج:

من هنا نستنتج أن ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسات لا يؤثر بصورة كبيرة على مستوى الأداء، لكن بشرط تداركها و محاولة التخلص منها فتأثيرها يظهر جليا إذا ما تكررت أثناء المنافسة.

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني :

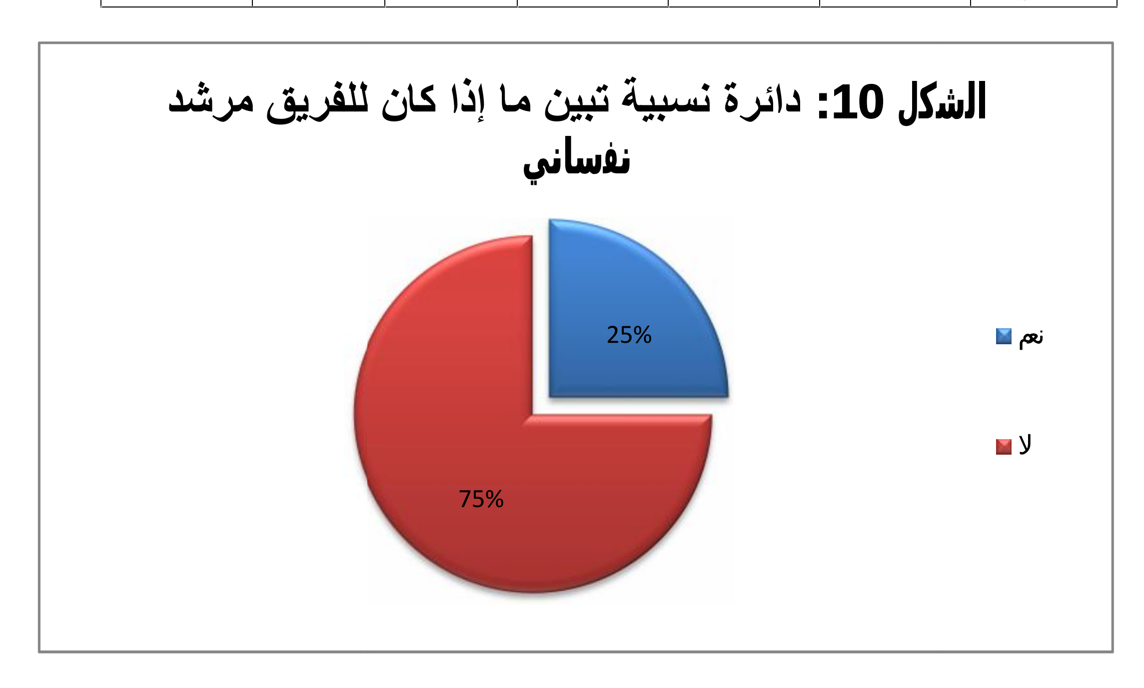
الفرضية الجزئية الثانية: سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري.

السؤال رقم 08: هل يوجد في فريقكم مرشد نفساني ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفساني.

الجدول رقم 09: يمثل ما إذا كان للفريق مرشد نفساني.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	15	%25	15	3.84	1	0.05
لا	45	%75				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 09: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن أغلبية اللاعبين بنسبة 75% أجابوا بأن لديهم مرشد نفساني في الفريق بينما اللاعبون الذين لا يملكون مرشد نفساني فتمثلت نسبتهم ب 25% ، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (15) في حين كانت (كا²) المجدول (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن أغلبية الفرق المحلية لا تملك مرشد نفسي.

الاستنتاج:

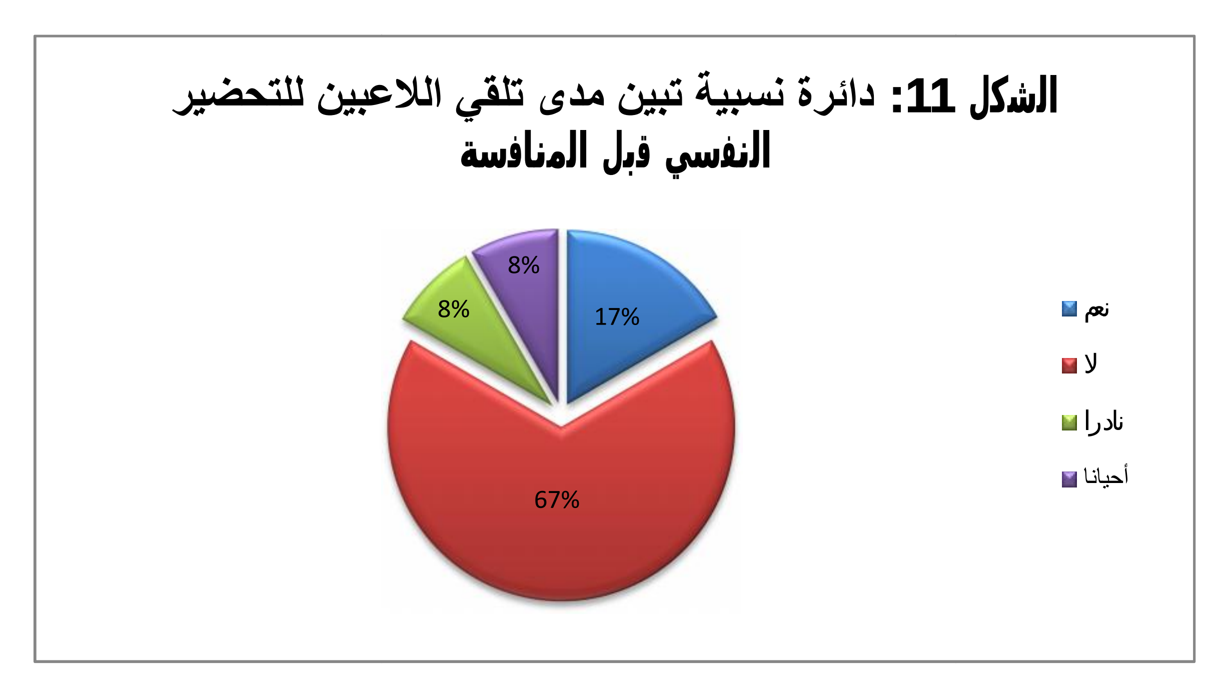
من خلال ما سبق نستنتج أن ليس هناك أي فريق يهتم بالجانب النفسي أو لديه مرشد نفسي و هذا ما يدل على عدم اهتمام المسؤولين في الفرق المحلية بالجانب النفسي.

السؤال رقم 09: هل هناك حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يتلقى التحضير النفسي قبل المنافسة.

الجدول رقم 10: يمثل مدى تلقي اللاعبين للتحضير النفسي قبل المنافسة.

	التكرار	النسبة المئوية	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	10	%16.66	56.64	7.81	3	0.05
لا	40	%66.66				
نادرا	5	%8.33				
أحيانا	5	%8.33				
المجموع	60	%100				



الشكل 11: دائرة نسبية تبين مدى تلقي اللاعبين للتحضير النفسي قبل المنافسة

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 10: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن 66.66% من اللاعبين لا يتلقون أي تحضير نفسي قبل المنافسة، بينما 16.66% منهم يتلقونه عموما، فيما أجاب البعض بندرة تلقي التحضير النفسي و تمثلت نسبتهم ب 8.33% ، شأنهم شأن اللاعبين الذين أجابوا أنهم يتلقون حصصا للتحضير النفسي أحيانا فقط بنسبة 8.33% أيضا، و عند تطبيق اختبار ($كا^2$) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة ($كا^2$) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت ($كا^2$) المحسوبة (56.64) في حين كانت ($كا^2$) المجدولة (7.81)، وبالتالي هي تبين

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن أغلبية اللاعبين لا يتلقون تحضيرا نفسيا قبل المنافسة.

الاستنتاج:

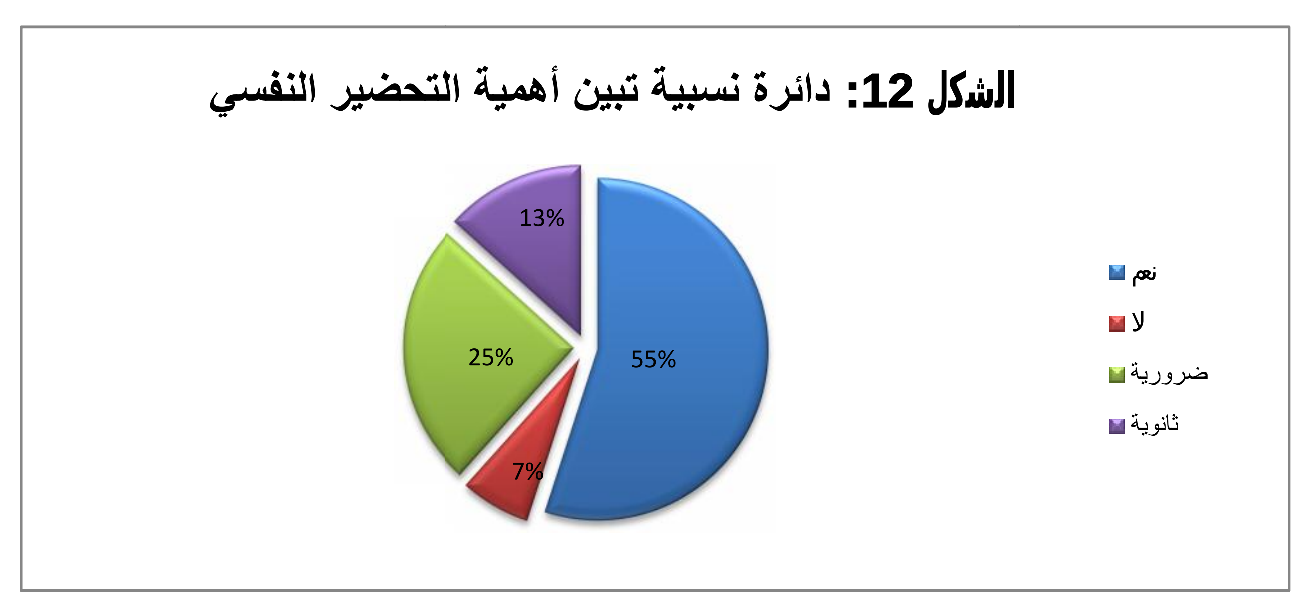
النتائج المتحصل عليها من الجدول 16 نستنتج أن معظم اللاعبين لا يتلقون عملية التحضير النفسي قبل المنافسة بدرجة كبيرة، و هذا راجع لعدم الاهتمام الكبير بالجانب النفسي رغم أنه يعدُ عملية أساسية قبل المنافسة.

السؤال رقم 10: هل تعتبر عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسة.

الجدول رقم 11: يمثل ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسة.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	33	%55	32.92	7.81	3	0.05
لا	4	%6.66				
ضرورية	15	%25				
ثانوية	8	%13.33				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 11: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 55% من اللاعبين يرون أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسة بينما هناك فئة أخرى لا ترى ذلك و تمثل نسبة 6.66%، أما الفئة التي أجابت بضرورية التحضير النفسي قبل المنافسة فبلغت 25%، بينما هناك فئة أخرى من اللاعبين تقول أن عملية التحضير النفسي عملية ثانوية قبل المنافسة و بلغت نسبتهم 13.33% ، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (32.92) في حين كانت (كا²) المجدولة (7.81)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن عملية التحضير النفسي عملية أكثر من ضرورية و أساسية قبل المنافسة.

الاستنتاج:

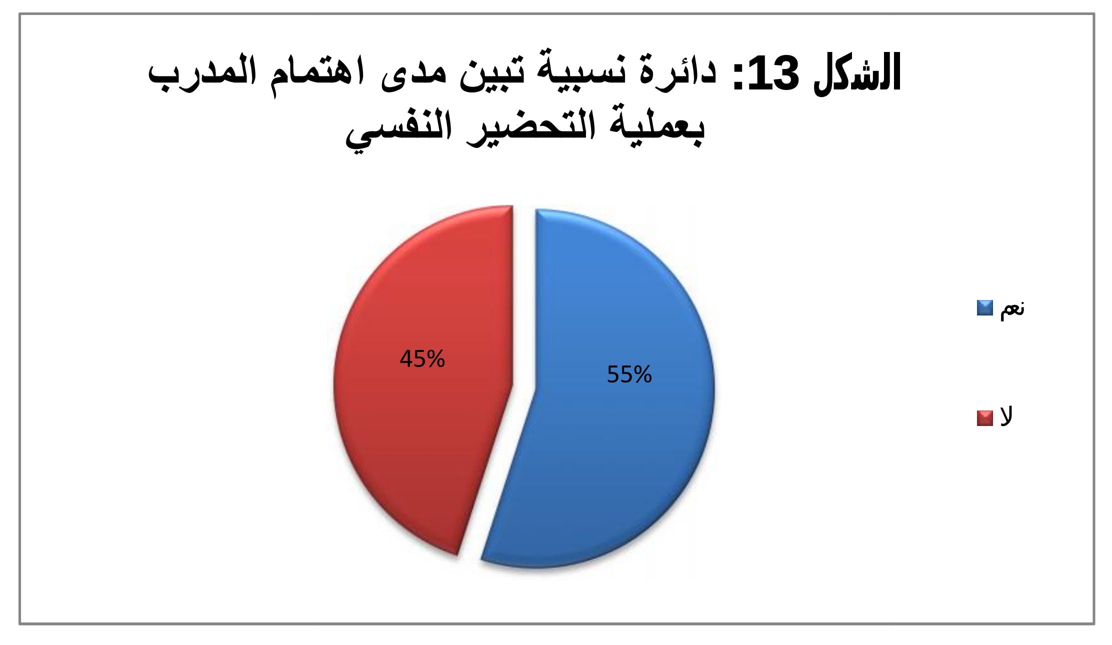
النتائج المتحصل عليها من الجدول 11 نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية و ذلك للتغلب على الضغوط النفسية للاعب.

السؤال رقم 11: هل يولي المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي في برنامج عمله.

الجدول رقم 12: يمثل مدى اهتمام المدرب بعملية التحضير النفسي.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	33	%55	0.6	3.84	1	0.05
لا	27	%45				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 12: نلاحظ من خلال النتائج أن نسبة 55% من اللاعبين أجابوا باهتمام المدرب بعملية التحضير النفسي بينما نسبة 45% يرون بأن المدرب لا يولي أي اهتمام بعملية التحضير النفسي، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أصغر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (0.6) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي لا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، لأن نسبة الإجابة كانت متقاربة بين الذين يرون أن المدرب يولي الاهتمام للتحضير النفسي في برنامج عمله و بين اللاعبين الذين لا يرون ذلك.

الاستنتاج:

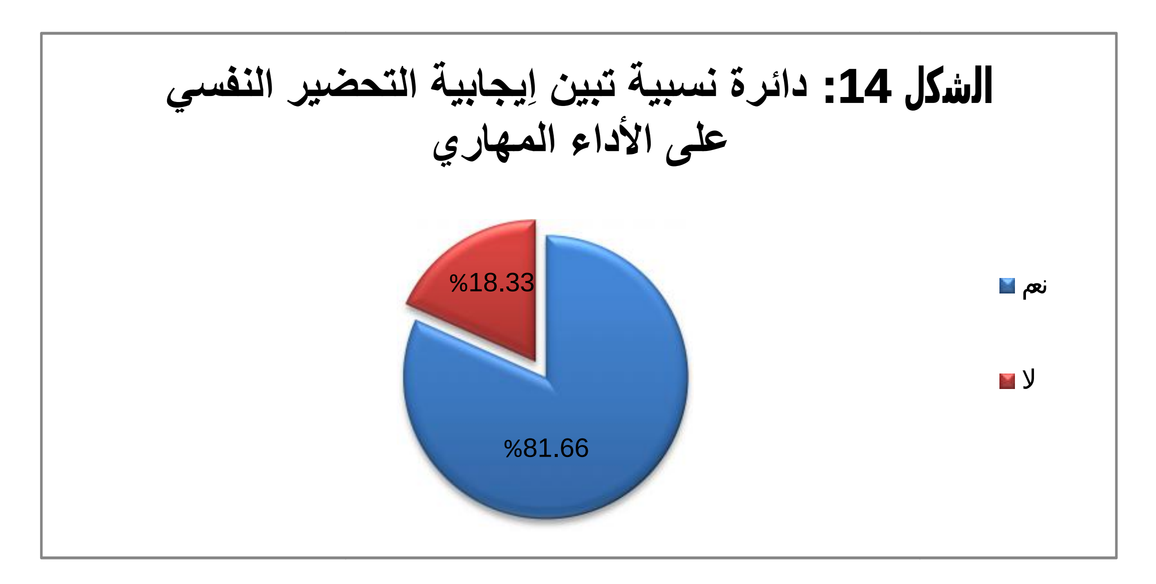
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول 12 نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن المدرب يولي اهتماما بالغا بعملية التحضير النفسي في برنامج عمله، وهذا راجع لأهمية هذه العملية و نتائجها الإيجابية على الأداء الجماعي للفريق.

السؤال رقم 12: هل للتحضير النفسي تأثير ايجابي على أدائك المهاري ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للتحضير النفسي تأثير ايجابي على الأداء المهاري للاعب.

الجدول رقم 13: يمثل ما إذا كان للتحضير النفسي تأثير ايجابي على الأداء المهاري للاعب.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	49	%81.66	24.6	3.84	1	0.05
لا	11	%18.33				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 13: نلاحظ من خلال النتائج أن معظم اللاعبين بنسبة قدرها %81.66 يرون بأن عملية التحضير النفسي عملية اِيجابية قبل المنافسة بينما نسبة %18.33 لا يرون في ايجابية التحضير النفسي، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على

النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (24.6) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن عملية التحضير النفسي عملية جد اِيجابية.

الاستنتاج:

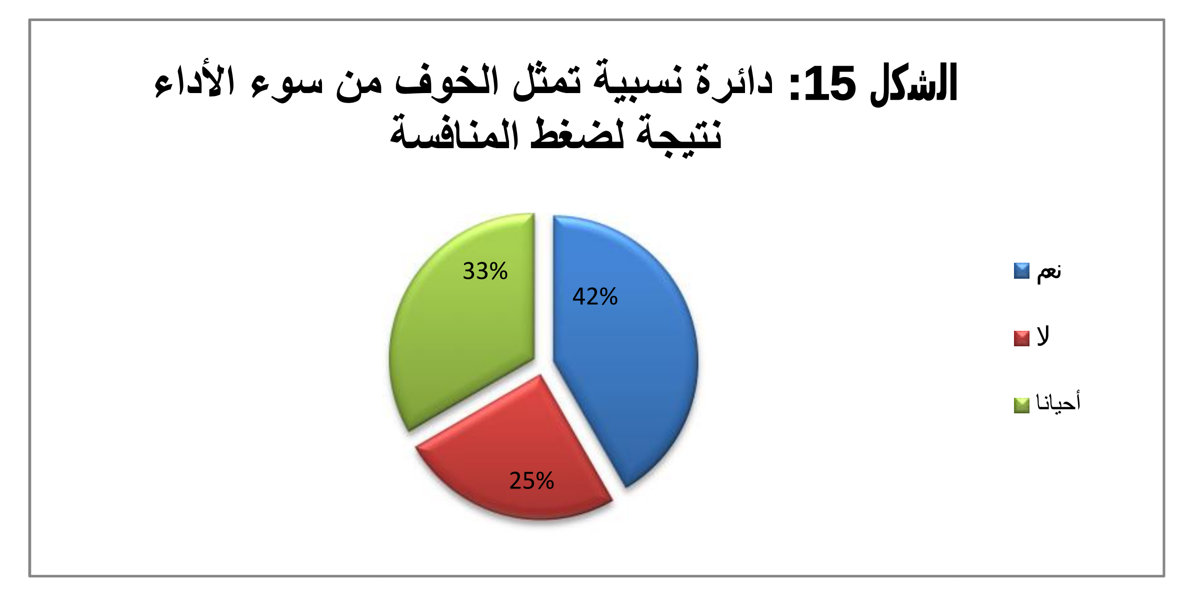
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول 13 نستنتج أن أغلبية اللاعبين يؤكدون بدرجة كبيرة أن للتحضير النفسي تأثير ايجابي على أدائهم المهاري، وهذا ما يؤكد أهمية التحضير البسيكولوجي ودوره الإيجابي على الأداء.

السؤال رقم 13: هل تخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري قبل المباراة نتيجة للضغط النفسي.

الجدول رقم 14: يمثل مدى ارتياح اللاعب قبل المنافس ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري قبل المباراة نتيجة للضغط النفسي.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	25	%41.66	2.5	3.84	1	0.05
لا	15	%25				
أحيانا	20	%33.33				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 14: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن أغلبية اللاعبين يخشون على أدائهم المهاري من ضغط المنافسة حيث بلغت نسبة المجيبين بنعم 41.66% و أجاب البعض بأنهم أحيانا ما يخشون من سوء الأداء نتيجة الضغط بنسبة 33.33% أما الفئة التي لا يخشون سوء الأداء تحت الضغط فبلغت نسبتهم 25% ، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أصغر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (2.5) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي لا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، لأن نسبة الإجابة كانت متقاربة بين الذين يخشون سوء الأداء جراء ضغط المنافسة و بين الذين لا يعتبرونه عائقا على الإطلاق.

الاستنتاج:

النتائج المتحصل عليها من الجدول 14 نستنتج أن أكبر نسبة من اللاعبين يخشون من سوء الأداء المهاري نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات، و هذا ما يؤكد مجددا على أهمية التحضير النفسي للحد من هذه الضغوط.

السؤال رقم 14: عندما يعتمد عليك المدرب في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا إضافيا عليه.

الجدول رقم 15: يمثل ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا إضافيا عليه.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	30	%50	29.98	7.81	3	0.05
لا	5	%8.33				
بدرجة متوسطة	5	%8.33				
بدرجة كبيرة جدا	10	%16.66				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 15: نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أن نسبة 50% من اللاعبين يرون في اعتماد المدرب عليهم ضغطا إضافيا، و هناك نسبة أخرى قدرها 16.66% ترى بأن ذلك يخلق ضغطا بدرجة كبيرة جدا ، في حين يرى 8.33% من اللاعبين أن اعتماد المدرب عليه يشكل ضغطا بدرجة متوسطة ، كما توجد فئة ترى أن اعتماد المدرب عليه لا يشكل ضغطا عليه على الإطلاق و تبلغ نسبتهم أيضا 8.33%، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²)

المحسوبة (29.98) في حين كانت (كا²) المجدولة (7.81)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن اعتماد المدرب على اللاعب بشكل كبير يشكل ضغطا إضافيا على اللاعب.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب اللاعبين إذا اعتمد عليهم المدرب في خطته فإن ذلك يشكل لديهم ضغطا إضافيا.

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثالث:

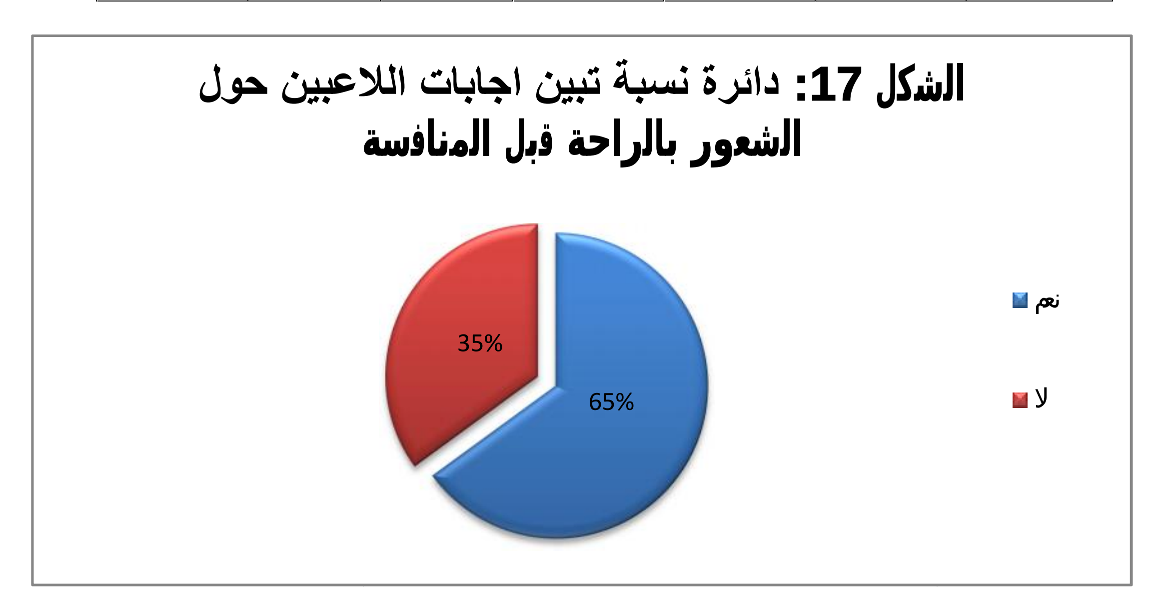
الفرضية الجزئية الثالثة: ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري.

السؤال رقم 15: هل تشعر بالراحة قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ارتياح نفسية اللاعب قبل المنافسة.

الجدول رقم 16: يمثل مدى ارتياح اللاعب قبل المنافسة

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	39	%65	65.4	3.84	1	0.05
لا	21	%35				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 16:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبنية أعلاه أن أغلبية اللاعبين يرتاحون قبل المنافسة و ذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم و التي قدرت بـ: 65% أما الفئة التي لا يرتاحون قبل المنافسة فهي قليلة و ممثلة بنسبة 35%. و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة 65.4 في حين كانت (كا²) المجدولة 3.84، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرتاحون قبل المنافسة.

الاستنتاج:

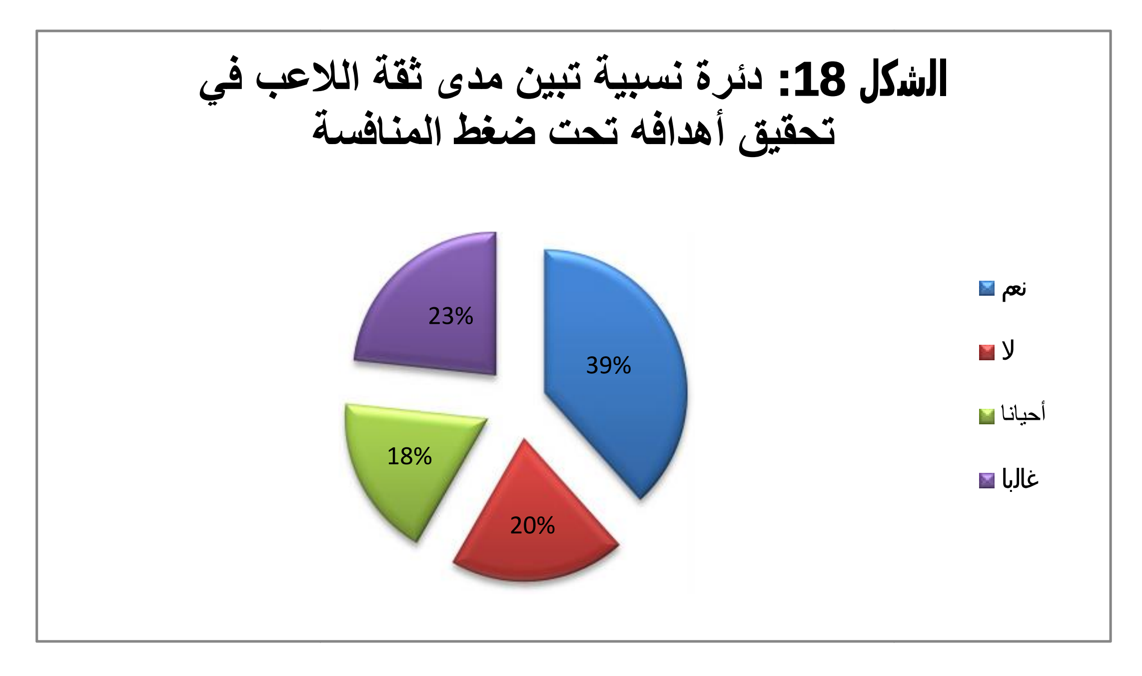
النتائج المتحصل عليها من الجدول 16 نستنتج أن أكبر نسبة من اللاعبين يشعرون بالراحة قبل المنافسة، و هذا راجع لعدم الاهتمام الكبير للضغط الذي تشكله المنافسة على اللاعبين.

السؤال رقم 16: هل لديك ثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة.

الجدول رقم 17: يمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	23	%38.33	65.98	7.81	3	0.05
لا	12	%20				
أحيانا	11	%18.33				
غالبا	14	%23.33				
المجموع	60	%100				



الشكل 18: دئرة نسبية تبين مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 17:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبنية أعلاه أن نسبة 38.33% من اللاعبين واثقون من تحقيق أهدافهم مهما كان ضغط المنافسة بينما 20% لا يثقون في تحقيق أهدافهم تحت ضغط المنافسة، أما 18.33% أحيانا يثقون في تحقيق أهدافهم تحت ضغط المنافسة و 23.33 % غالبا ما يثقون في تحقيق أهدافهم تحت ضغط المنافسة. و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة

65.98 في حين كانت (كا²) المجدولة 7.81، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن أغلب اللاعبين واثقون من تحقيق أهدافهم مهما كان ضغط المنافسة.

الاستنتاج:

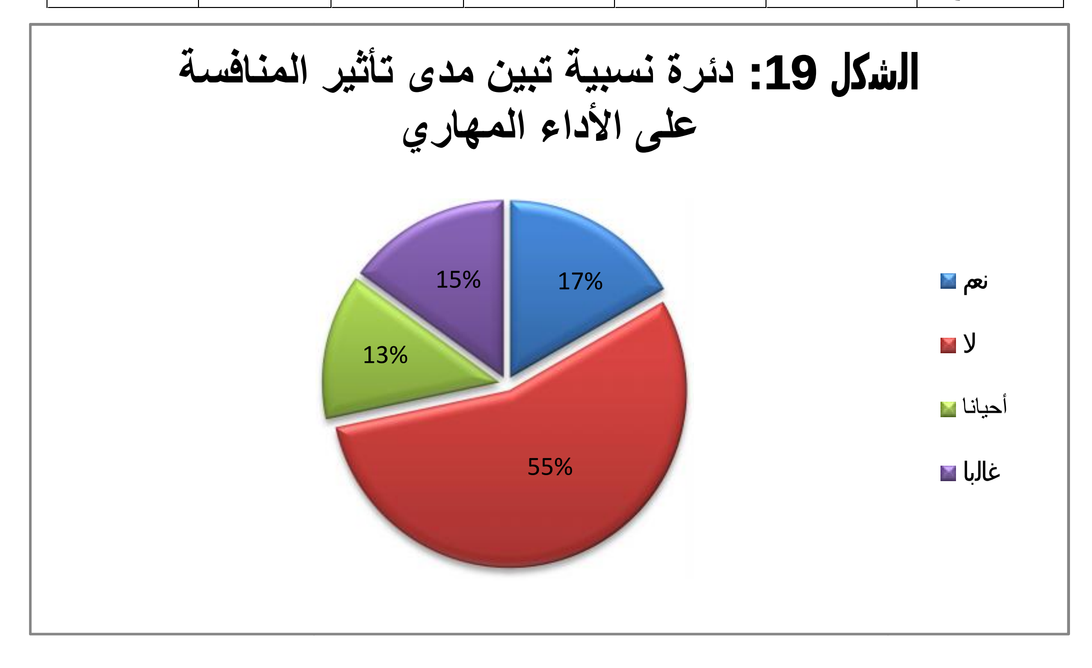
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول 17 نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يؤثر عليهم ضغط المنافسة في تحقيق أهدافهم، كما لديهم كامل الثقة في الوصول إلى المراحل المتقدمة من هذه المنافسة، و هذا راجع للإصرار و حب المنافسة و ضعف المنافسين.

السؤال رقم 17: هل تشعر بالفشل المفاجئ قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بالفشل المفاجئ قبل المنافسة.

الجدول رقم 18: يمثل مدى تأثير الفشل المفاجئ قبل المنافسة على اللاعب.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	10	%16.66				
لا	33	%55				
أحيانا	8	%13.33	28.92	7.81	3	0.05
نادرا	9	%15				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 18:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة صغيرة من اللاعبين يشعرون بالفشل قبل المنافسة حيث بلغت هذه النسبة 16.66% كما توجد نسبة ثانية و هي أكبر من الأولى نرى أنهم لا يشعرون بأي فشل قبل المنافسة حيث بلغت هذه النسبة 55% في حين نسب أخرى منهم15% نادرا ما يشعرون بالفشل قبل المنافسة و 13.33% أحيانا ما يشعرون بأي فشل قبل المنافسة، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (28.92) في حين كانت (كا²) المجدولة (7.81) ، و بالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن شعورهم بالفشل قبل المنافسة راجع لدرجة الضغط و التوتر.

الاستنتاج:

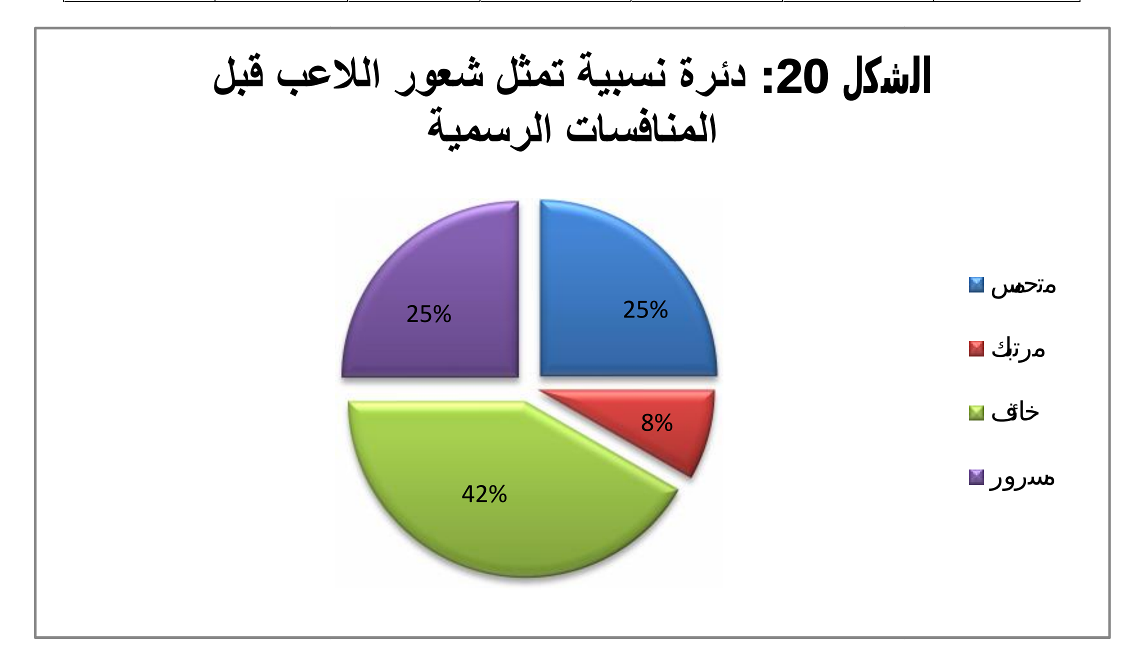
و مما سبق نستنتج أن أغلب اللاعبين لا يشعرون بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة، نظرا لقلة درجة الضغط الذي تشكله المنافسة على اللاعبين.

السؤال رقم 18: صف شعورك بالفشل قبل المنافسات الرسمية ؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعب قبل المنافسات الرسمية.

الجدول رقم 19: يمثل شعور اللاعب قبل المنافسات الرسمية.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متحمس	15	%25				
مرتبك	5	%8.33				
خائف	25	%41.66	13.32	7.81	3	0.05
مسرور	15	%25				
المجموع	60	%100				



الشكل 20: دئرة نسبية تمثل شعور اللاعب قبل المنافسات الرسمية

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 19:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة كل من المتحمسين و المسرورين قبل المنافسة هي 25% بينما هناك فئة قليلة من اللاعبين يرتبكون قبل المنافسات الرسمية و بلغت نسبتهم 8.33% كما يشير الجدول أن أغلب اللاعبين يخافون قبل المنافسات الرسمية بنسبة بلغت 41.66%، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (13.32) في حين كانت (كا²) المجدولة (7.81)

و بالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن قوة المنافسة هي التي تحدد شعور اللاعبين من المنافسة.

الاستنتاج:

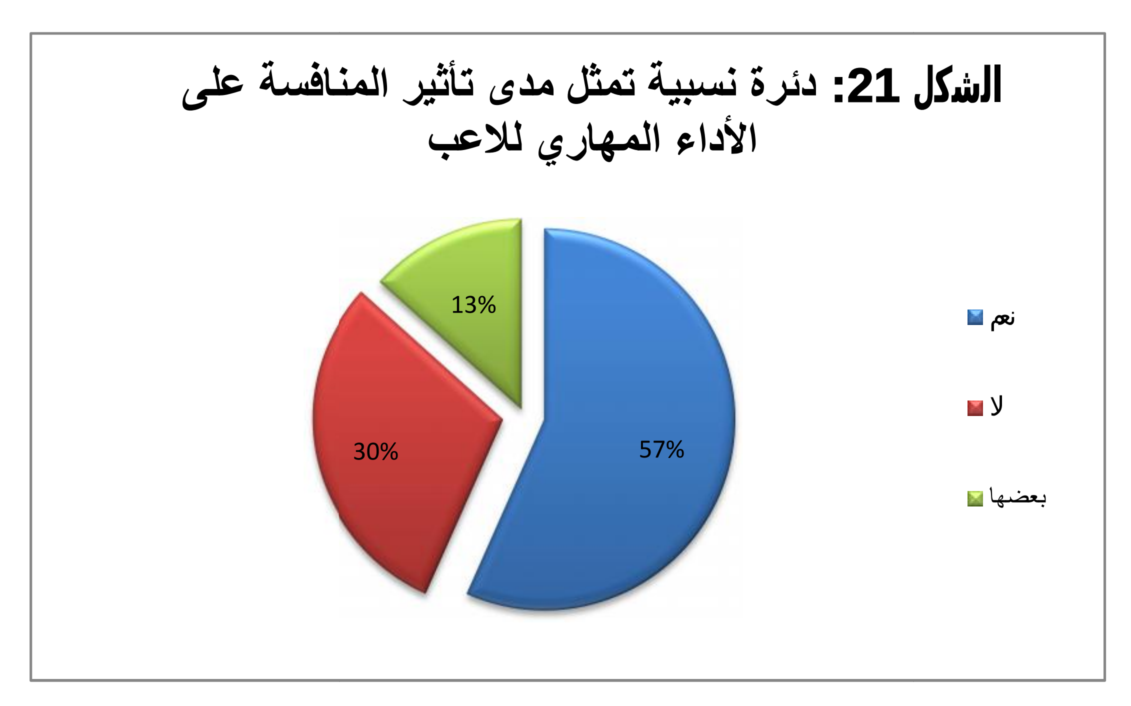
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 19 نستنتج أن معظم اللاعبين يخافون قبل المنافسة الرسمية بينما البعض الآخر يُسرُ أو يتحمس و أقلية اللاعبين ترتبك قبل المنافسات الرسمية نظرا لطبيعة المنافسة و قوة أو ضعف الفرق المنافسة.

السؤال رقم 19: هل تؤثر المنافسة على أدائك المهاري ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب.

الجدول رقم 20: يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب.

	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	34	%56.66	17.2	5.99	2	0.05
لا	18	%30				
بعضها	8	%13.33				
المجموع	60	%100				



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 20:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 56.66 من اللاعبين% تؤثر المنافسة على أدائهم المهاري بينما هناك آخرون بنسبة 30% لا تؤثر المنافسة على أدائهم، و فئة أخرى من اللاعبين ترى بأن البعض من المنافسات فقط تؤثر على أدائهم و تمثلت نسبتهم ب 13.33% ، و عند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة و حساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا²) المحسوبة (17.2) في حين كانت (كا²) المجدولة (5.99) ، و بالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن المنافسة تؤثر على الأداء المهاري.

الاستنتاج:

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 20 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين تؤثر المنافسة على أدائهم المهاري، و منه فإن للمنافسة تأثير على الأداء المهاري.

2- مناقشة الفرضيات:

من خلال ما تطرقنا إليه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص باللاعبين و كذا عرض نتائجها و تحليلها استنتجنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان و عرضه ، نتطرق بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وظفناها، و لكي تكون العملية أكثر دقة سنحاول تلخيص إجابات اللاعبين كالآتي:

من خلال عرض النتائج **للمحور الأول** الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن **الخصائص** النفسية للاعب لها دور في تطوير الأداء المهاري، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (07،06،05،04،03،02،01)، وكنموذج لذلك هذا ما أكده اللاعبون من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (06) بنسبة 90% فأكدوا أن العلاقة بالمدرب يجب أن تكون حسنة، و كذلك ضرورة الجدية و التغلب على التوتر الذي يسبق المنافسة، و تدارك الأخطاء و النقائص و التخلص منها للنجاح و التفوق، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- تأكيد اللاعبين أن التحكم في الأعصاب و ضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير في الفصل في نتائج كثير من المباريات.
- اعتراف اللاعبين أن الحالة النفسية و المزاجية السيئة التي قد يشعرون بها قبل المنافسة تنعكس سلبا على مستوى أدائهم.
- إصرار اللاعبين على أن استقرار الفريق و الفوز بالمنافسات يتطلب حسن العلاقات بين المدرب و لاعبيه ما يُمكِنُ من تفهم مشاكل اللاعبين و حلها للوصول إلى نجاحات أكثر.
- أن ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسات لا يؤثر بصورة كبيرة على مستوى الأداء، لكن بشرط تداركها، فتأثيرها يظهر جليا إذا ما تكررت أثناء المنافسة.

من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول: (بأن الخصائص النفسية للاعب لها دور في تطوير الأداء المهاري).

من خلال عرض نتائج **المحور الثاني** الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي بأن سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري **ولقد تم** التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة (08،09،10،11،12،13،14) وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة اللاعبين على السؤال رقم (09) بنسبة 66% إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (10) التي أكدوا فيها على ندرة تلقي التحضير النفسي قبل المنافسة مع إلحاحهم على ضرورته كونه عملية أساسية للتغلب على الضغوط النفسية، وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقا في هذه الفرضية ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- اعتراف اللاعبين أن ليس هناك أي مرشد نفسي في الفريق و هذا ما يدل على عدم اهتمام المسؤولين في الفرق المحلية بالجانب النفسي.
- تصريح معظم اللاعبين أنهم لا يتلقون عملية التحضير النفسي قبل المنافسة بدرجة كبيرة، رغم أنه يعدُ عملية أساسية قبل المنافسة.
- أغلبية اللاعبين يرون أن المدرب يولي اهتماما بالغا بعملية التحضير النفسي في برنامج عمله، وهذا راجع لأهمية هذه العملية و نتائجها الإيجابية على الأداء الجماعي للفريق.
- أغلبية اللاعبين يؤكدون بدرجة كبيرة أن للتحضير النفسي تأثير ايجابي على أدائهم المهاري وهذا ما يؤكد أهمية التحضير البسيكولوجي.
- أكبر نسبة من اللاعبين يخشون من سوء الأداء المهاري نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات و هذا ما يؤكد مجددا على أهمية التحضير النفسي للحد من هذه الضغوط.
- أغلب اللاعبين إذا اعتمد عليهم المدرب في خطته فإن ذلك يشكل لديهم ضغطا إضافيا.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: بأن سوء التحضير النفسي يؤثر **سلبا على** الأداء المهاري.

من خلال عرض نتائج **المحور الثالث** الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت بأن **ظروف المنافسة** الكروية تؤثر على الأداء المهاري و لقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة (15،16،17،18،19) وكنموذج لذلك ما إلتمسناه خاصة من خلال أجوبة اللاعبين على السؤال رقم (16) التي أكدوا فيها ارتياحهم قبل المنافسة ، إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (15) حيث أكدوا فيه ثقتهم من تحقيق أهدافهم مهما كان ضغط المنافسة ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- أكبر نسبة من اللاعبين يشعرون بالراحة قبل المنافسة، و هذا راجع لعدم الاهتمام الكبير للضغط الذي تُشَكِلُهُ المنافسة على اللاعبين.
- أغلبية اللاعبين لا يؤثر عليهم ضغط المنافسة في تحقيق أهدافهم، كما لديهم كامل الثقة في الوصول إلى المراحل المتقدمة من هذه المنافسة، و هذا راجع للإصرار و حب المنافسة وضعف المنافسين.
- أغلب اللاعبين لا يشعرون بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة، نظرا لقلة درجة الضغط الذي تشكله المنافسة على اللاعبين.
- معظم اللاعبين يخافون قبل المنافسة الرسمية بينما البعض الآخر يُسرُ أو يتحمس و أقلية اللاعبين ترتبك قبل المنافسات الرسمية، نظرا لطبيعة المنافسة و قوة أو ضعف الفرق المنافسة.
- النسبة الأكبر من اللاعبين تؤثر المنافسة على أدائهم المهاري، و منه فإن للمنافسة تأثير على الأداء المهاري.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول: بأن ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري .

خلاصة الاستبيان:

من خلال الدراسات الميدانية توصلنا إلى صدق الفرضيات الجزئية للدراسة حيث وجدنا أن من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول والمتعلقة بالدور الكبير للخصائص النفسية للاعب في تطوير أداءه المهاري اتضح لنا أن هناك علاقة متشعبة بين الخصائص النفسية للاعب وأدائه المهاري، حيث تُحسم نتائج كثير من المباريات عن طريق ضبط النفس و التحكم في الأعصاب، كما تساهم العلاقة الجيدة للاعبين مع المدرب في استقرار الفريق و الوصول إلى أعلى المستويات، لكن أحيانا تنعكس الحالة النفسية و المزاجية السيئة سلبا على اللاعب و أدائه.

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني والمتعلقة بالتأثير السلبي لسوء التحضير النفسي على الأداء المهاري تبينت لنا أهمية الإعداد النفسي البالغة في التحسين من الأداء المهاري حيث أن أغلبية اللاعبين أكدوا على التأثير الإيجابي للإعداد النفسي على أدائهم المهاري و حتى أنهم يخشون سوء الأداء نتيجة الضغط، لكن للأسف أقر معظم اللاعبين بغياب عملية التحضير النفسي قبل المنافسة رغم فائدتها الكبيرة و دورها الفعال في الوصول بالفريق إلى النجاح و التفوق، فلا يوجد حتى مرشد نفسي في أي من فرق القسم الأول المحترف.

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثالث والمتعلقة بتأثير ظروف المنافسة الكروية على الأداء المهاري اتضح أن أغلبية اللاعبين يشعرون بالراحة قبل المنافسة، و منهم من يشعرون بالفشل المفاجئ، لكن الإجماع كان على أن المنافسة و ظروفها الرسمية تؤثر بشكل كبير على أدائهم المهاري.

وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية للاعبي كرة القدم صنف أكابر وبعد التحليل والمناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضيات.

الاستنتاج العام:

سنقوم بشرح ما تحصلنا عليه من نتائج في دراستنا هذه، وبالتالي نعطي الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث.

من خلال تحليلنا لنتائج المحاور الثلاثة اتضح لنا إن الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكده النتائج التالية:

1. الخصائص النفسية كالخوف أو الفشل المفاجئ قبل المنافسة و الارتباك من رسمية المنافسات تؤثر على الأداء المهاري.
2. النسبة الأكبر من اللاعبين تؤثر المنافسة على أدائهم المهاري.
3. نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين.
4. أغلبية اللاعبين يؤكدون بدرجة كبيرة أن للتحضير النفسي تأثير ايجابي على أدائهم المهاري وهذا ما يؤكد أهمية التحضير البسيكولوجي.
5. التحضير النفسي ينقص نسبة الضغط النفسي.
6. التحكم في الأعصاب و ضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير في الفصل في نتائج كثير من المباريات.
7. استقرار الفريق و الفوز بالمنافسات يتطلب حسن العلاقات بين المدرب و لاعبيه ما يُمكِنُ من تفهم مشاكلهم و حلها للوصول إلى نجاحات أكثر.
8. غياب المرشد النفساني و ندرة تلقي عملية التحضير النفسي قبل المنافسة لها انعكاس سلبي بالغ على أداء اللاعبين.
9. الحالة النفسية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تنعكس سلبا على مستوى أدائهم.
10. الإعداد النفسي يحارب المخاوف و الضغوط النفسية التي تخلقها ظروف المنافسات الرسمية.

ومنه فإن هذه النتائج تؤكد لنا أن هناك علاقة طردية بين التحضير النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

التوصيات و الاقتراحات:

من خلال النتائج المتحصل عليها في بحثنا هذا المتواضع، نتقدم ببعض الإقتراحات إلى كل من يهمه الأمر، سواء لاعبين أو مدربين أو مسؤولين و التي نأمل أن تكون إضافة نوعية و تساعدهم في تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها في عملهم.

- ✓ يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ✓ يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا ترجوا من الجهات المعنية والرابطات و رؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين.
- ✓ تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفساني في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ✓ ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
- ✓ يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولابد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.
- ✓ يجب على المدرب التعامل مع كل لاعب حسب شخصيته وحسب ثقافته فكل لاعب شخصية منفردة وحدودا لثقافته.
- ✓ التركيز على تحسين الاتصال بين اللاعب والمدرب .
- ✓ جعل التحفيز النفسي جانبا مهما لتحضير الفريق .
- ✓ تدعيم ثقة اللاعب بنفسه.
- ✓ ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة.
- ✓ ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.

خاتمة

خاتمة:

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في حياة الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه ، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها ، لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعبون قبل المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة ، كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص من أدائه.

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أثر التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى اللاعبين في ميدان كرة القدم، حيث أننا في البداية أردنا معرفة دور الخصائص النفسية في تطوير الأداء المهاري أي تمكين اللاعبين من التحكم في أعصابهم و التغلب على الصعاب و بناء علاقات جيدة داخل الفريق و خارجه قصد الارتقاء بمستواه و التنافس على الألقاب ، لذلك فالإعداد النفسي له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، ففي حالة تطبيقه يتحسن و يتطور مستوى اللاعبين نفسيا و ذهنيا و حتى بدنيا و تكتيكيا، أما في حالة تجاهله مثلما الحال عليه في كرة القدم الجزائرية فتتضخم الضغوطات و تقل فعالية اللاعبين و يسوء الأداء مؤديا بذلك لفشل الفريق في تحقيق طموحاته. لهذا فالتحضير البسيكولوجي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الاستعداد و العزيمة، من أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاثة فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول الإعداد النفسي الذي يحتاجه لاعب كرة القدم بأنواعه و أهميته الكبيرة في تحسين الأداء المهاري، كذلك تناولنا المنافسة الرياضية بأنواعها و العلاقة بينها و بين الإعداد و أهمية الإعداد النفسي. أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى الأداء المهاري بكل النواحي التي يتميز بها، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه التعريف بهذه اللعبة و إعطاء لمحة تاريخية عن نشأتها وكذا القوانين المنظمة لها.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا الحاجة الماسة للإعداد النفسي الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات العقلية و المهارية للاعب، مع مراعاة الأداء الرياضي دون

إهمال الجانب البدني والتكتيكي و التقني، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

وفي الأخير وختاما لسنا نزعم الكمال والإحاطة بموضوع بحثا ودراسة ولكن حسبنا فإننا بذلنا جهدا يشهد له هذا البحث فإذا كان ثمة نقص أو تقصير في جانب من جوانب البحث فالكمال لله تعالى، فما كان فيه صواب فهو من الله، وما كان خطأ فهو منا ومن الشيطان والله ورسوله منه براءة، فكما قيل: "ما لا يدرك كله لا يترك جله" و على كل حال نرجو أن تكون هذه الدراسة تمهيد وتوطئة لدراسات ورسائل أخرى تكون أكثر شمولية .ونرجو من الله تعالى أن نكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع، وندعوه جل وعلا أن يجعله عملا نافعا ومفيدا لمن يطلع عليه وأن ينفع به إنه على كل شيء قدير . والحمد لله رب العالمين أولا وأخيرا وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

❖ المراجع العربية:

1. إبراهيم شعلان، محمد العفيفي، كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
2. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلال، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي مصر، 1994.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
4. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
5. أحمد بسطويسي،أسس و نظريات الحركات،دار الفكر العربي، مصر، 1996.
6. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
7. أسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
8. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2000.
9. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
10. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
11. أشرف جابر، صبري العدوي، كرة القدم،مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر،1996.
12. أمر الله أحمد البساطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم،ط2، دار المعارف،مصر1990.
13. أمر الله البساطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر،1980.
14. أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع ، سلسلة عالم المعارف 216، المجلس الوطني للفنون و الإدارة ، الكويت، 1996.
15. بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992.
16. تامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم و عنصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1989.
17. حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي، منشآت ومعارف،مصر، 1998.

18. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001.
19. حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي، ط4، دار العلم للملايين، لبنان.
20. حسن عمر، لسان العرب، المجلد 1،ط1، مركز التميز لعلوم الإدارة و الحسب، العراق 1998.
21. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
22. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 2000.
23. رومي جميل، كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986.
24. سامي الصفار، كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر، الجزء الأول، جامعة الموصل العراق، 1982.
25. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، 1980.
26. عزت محمود الكاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، دار التفكير، بيروت، 1991.
27. علي خليفة الهنشري و آخرون، كرة القدم، ليبيا، 1987.
28. فيصل رشيد،عياش الدلمي، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم ،الجزائر 1997.
29. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة العراق، 1984.
30. كمال يحيى الريفي، التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرون، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004.
31. لويس معلوف، المنجد في اللغة العربية و الأعلام،ط1، دار المشرق، لبنان ، 1987 .
32. مأمور بن حسن آل السلمان، كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم بيروت، لبنان، 1998.
33. محمد حازم، محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، مصر، 2005.
34. محمد حسن العلاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1972.

35. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات،ط1، دار المعارف، القاهرة ، مصر 2000.

36. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر ، 1985.
37. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
38. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.
39. محمد مصطفى الشعبيني، علم النفس الاجتماعي، دار العلم و الثقافة، الإسكندرية، 2002.
40. محمد يوسف الشيخ، الميكانيكا الحيوية و علم الحركة، نبع الفكر، مصر، 1975.

41. محمود بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية، ط2، دار إبن حزم بيروت، 1998.
42. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر العربي مصر، 1995.
43. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.

44. مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، دار الثقافة للنشر و التوزيع ،عمان 2002.
45. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
46. مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002.

47. منهاج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.
48. مهند حسين البنشاوي، احمد إبراهيم خوجا، مبادئ التدريب الرياضي ،ط1، دار وائل للنشر ،عمان،2005.
49. موقف مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
50. نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط 1، دار الوفاء للطباعة و النشر الإسكندرية، 2004.

51. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب،ط2، القاهرة، مصر، 2001.
52. وجيه محجوب، التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق، 1987.
53. يحيى إسماعيل الحلوى، الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي، ط1، المركز العربي للنشر مصر، 2004.

❖ **الرسائل الجامعية:**

1. زيدان و آخرون، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 1995.
2. رشيد عياش الدليمي، لحمر عبد الحق، كرة القدم،المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997
3. حامد عبد السلام زهران، دور الصحاة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 1997.
4. بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جوان 1997.
5. كمال مقاق، علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية الرياضية ، سيدي عبد الله جامعة الجزائر،2006-2007.
6. جمل معوش علي بلعباس، دور التخطيط في إدارة البطولات و المنافسات الرياضية، مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية و العلوم التجارية و علوم التسيير، جامعة المسيلة، 2006-2007

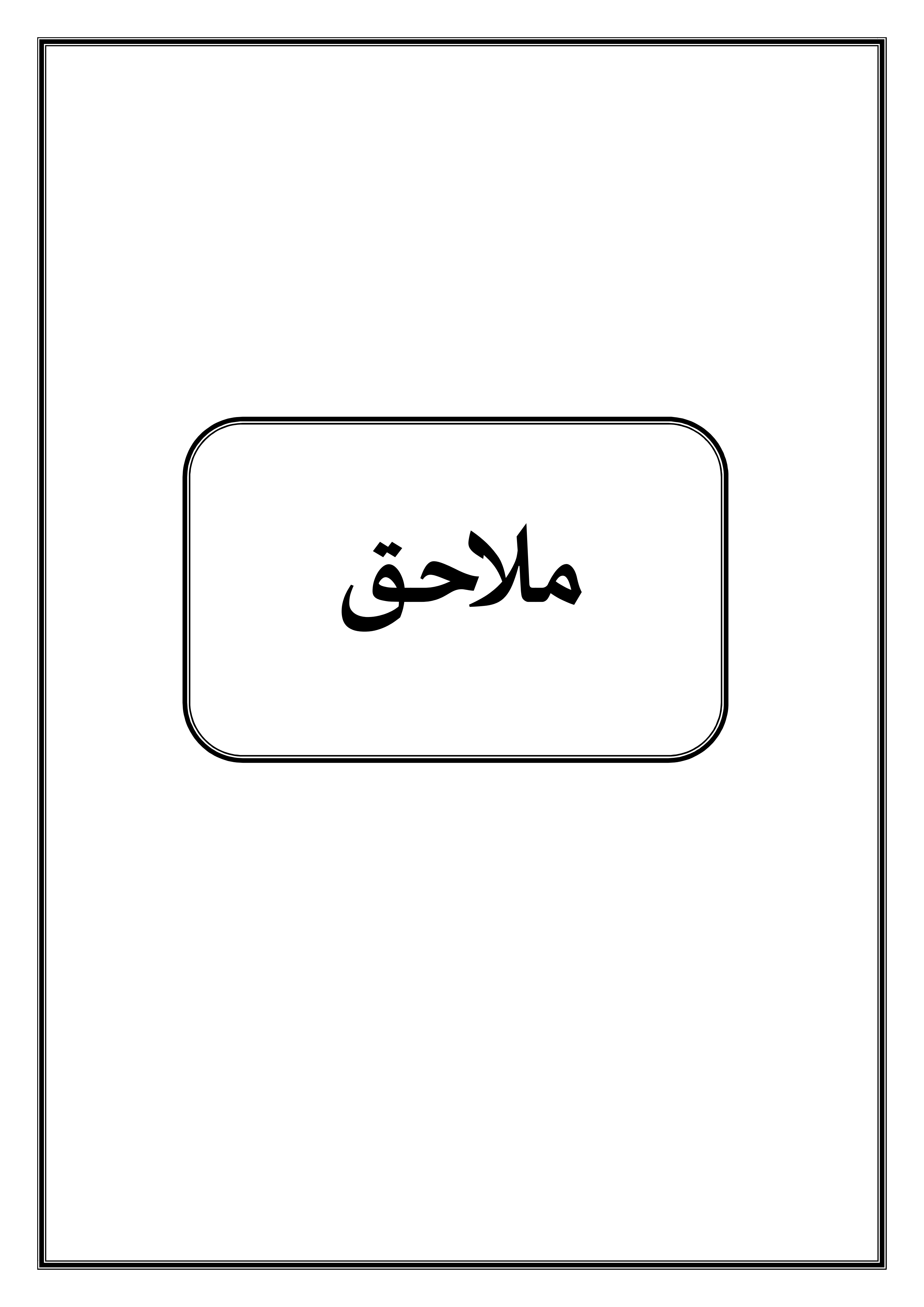
❖ **المراجع الأجنبية:**

1. Matviev, Psychologie sportive, ed vigot, Paris, 1997.
2. Rechard b-alderman : Manuel de psychologie du sport, Ed-vigot, Paris.
3. Jurgenweinécle : Manuel d’entrainement, Ed 04, Paris, 1997.
4. Thomas Hil, Manuel de l’éducation sportive, Ed-Vigot, Paris, 1987.
5. J.Weineck, Manuel d’entrainement, Ed-Vigot, Paris, 1990.

6. Alaim Mischel, football les system du jeu, Ed 02, édition Chiron, Paris, 1998.
7. Michel Pradet, La préparation physique, collection entrainement, INSEP publication, Paris, 1997.

❖ المواقع الإلكترونية:

1. www.fifa.com



ملاحق

ملحق رقم 01:

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين –سطيف2–

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة خاصة بالمحكمين

الرقم	الأستاذ	الإمضاء
1	برجم كمال أ	[illegible]
2 بالموافقة.	الدكتور العلوي عبد الحفيظ	[illegible]
3 بالموافقة	الأستاذ خودير	[illegible]
4 بالموافقة	أستاذ مفتي ع المنغ	[illegible]
5 موافقة	أستاذ بوشارب	[illegible]

السنة الجامعية: 2017/2016

ملحق رقم 02:

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين –سطيف2–

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان خاصة بلاعبي كرة القدم صنف أكابر

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية و التي هي بعنوان:

أثر الإعداد النفسي على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم قبل المنافسة – صنف أكابر–

يشرفني أن أطلب مساهمتكم في هذا البحث، و المتمثلة في ملء هذه الاستمارة بالمعلومات المطلوبة بكل صدق وموضوعية.

تقبلوا مني فائق الاحترام و التقدير.

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (x) في مربع الإجابة.

إعداد الطلبة:

- بلوط سيد أحمد.
- بوزيتونة الحسن.

إشراف الأستاذ:

م. برباقي

السنة الجامعية: 2017/2016

المحور الأول: الخصائص النفسية للاعب لها دور في تطوير الأداء المهاري.

1- هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

نعم ☐ لا ☐

2- هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

نعم ☐ لا ☐

3- هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما، تستطيع أن تهدأ بسرعة ؟

نعم ☐ لا ☐

4- هل القلق و التوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

نعم ☐ لا ☐

5- هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تتأثر نفسيا ؟

نعم ☐ لا ☐

6- هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

نعم ☐ لا ☐

7- هل عندما ترتكب بعض الأخطاء عند بداية المنافسة يؤثر ذلك على أدائك ؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري.

8- هل يوجد في فريقكم مرشد نفساني ؟

نعم ☐ لا ☐

9- هل هناك حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐ نادرا ☐ أحيانا ☐

10- هل تعتبر عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐ ضرورية ☐ ثانوية ☐

11- هل يولي المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله ؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل للتحضير النفسي تأثير ايجابي على أدائك المهاري ؟

نعم ☐ لا ☐

13- هل تخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

14- عندما يعتمد عليك المدرب في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا ؟

نعم ☐ لا ☐ بدرجة متوسطة ☐ بدرجة كبيرة جدا ☐

المحور الثالث: ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري.

15- هل تشعر بالراحة قبل المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

16- هل لديك ثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

17- هل تشعر بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐ نادرا ☐ أحيانا ☐

18- صف شعورك قبل المنافسات الرسمية ؟

مسرور ☐ خائف ☐ مرتبك ☐ متحمس ☐

19- هل تؤثر المنافسة على أدائك المهاري ؟

نعم ☐ لا ☐ بعضها ☐

ملحق رقم 03:

جدول القيم الحرجة لمربع (كا^2– **X**):

Nb. DL	0,990	0,975	0,950	0,900	0,100	0,05	0,025	0,010	0,001
1	0,032	0,040	0,024	0,016	2,710	3,84	5,02	6,63	10,83
2	0,20	0,05	0,10	0,21	4,60	5,99	7,38	9,21	13,82
3	0,12	0,22	0,35	0,58	6,25	7,81	9,35	11,24	16,27
4	0,30	0,48	0,71	1,06	7,78	9,49	11,10	13,28	18,46
5	0,55	0,83	1,15	1,61	9,24	11,07	12,80	15,09	20,52
6	0,87	1,24	1,64	2,20	10,64	12,59	14,00	16,81	22,46
7	1,24	1,69	2,17	2,83	12,02	14,07	16,00	18,47	24,32
8	1,65	2,18	2,73	3,49	13,36	15,51	17,50	20,09	26;12
9	2,09	2,70	3,33	4,17	14,68	16,92	19,00	21,66	27,88
10	2,56	3,25	3,94	4,86	15,99	18,31	35,50	23,21	29,59
11	3,05	3,82	4,57	5,58	17,27	19,67	21,90	24,72	31,26
12	3,57	4,40	5,23	6,30	18,55	21,03	23,30	26,22	32,91
13	4,11	5,01	5,89	7,04	19,81	22,36	24,70	27,69	34,53
14	4,66	5,63	6,57	7,79	21,06	23,68	26,10	29,14	36,70

ملخص الدراسة:

❖ **عنــوان الدراســة:** أثر الإعداد النفسي على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم قبل المنافسة– صنف أكابر – دراسة ميدانية لبعض أندية الدوري الجزائري المحترف الأول.

❖ **هدف الدراسة:**

معرفة مدى تأثير التحضير النفسي و إبراز أهميته في تحسين الأداء المهاري للاعبين.

❖ **مشكلة الدراسة:**

هل للتحضير النفسي تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم؟

- هل الخصائص النفسية للاعب لها دور في تطوير الأداء المهاري؟
- هل سوء التحضير النفسي يؤثر على الأداء المهاري؟
- هل ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري؟

❖ **فرضيات الدراسة:**

الفرضية العامة:

- للتحضير النفسي أثر على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- الخصائص النفسية للاعب لها دور في تطوير الأداء المهاري.
- سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري.
- ظروف المنافسة الكروية تؤثر إيجابا على الأداء المهاري.

❖ إجراءات الدراسة:

المجتمع: كل فرق الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى

العينة: عينة عشوائية و كانت متكونة من 60 لاعب من فرق الدوري الجزائري المحترف الأول – صنف أكابر– و التي شملت لاعبي (فريق وفاق سطيف، شباب قسنطينة، شباب بلوزداد، مولودية بجاية).

المجال المكاني و الزماني: ملعب 8 ماي 1945 (سطيف) ، ملعب الشهيد حملاوي (قسنطينة)، ملعب 20 أوت 1955 (الجزائر العاصمة)، ملعب الوحدة المغاربية (بجاية).

في الفترة الزمنية الممتدة ابتداءا من منتصف شهر أفريل إلى غاية شهر ماي 2017.

❖ **المنهج المتبع:** إعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع و إخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

❖الأدوات المستخدمة في البحث:

- استمارة الإسبيان مع اللاعبين بما فيها أسئلة مغلقة و متعددة الأجوبة
- الملاحظة

❖النتائج المتوصل إليها:

- ✓ أغلبية اللاعبين يؤكدون بدرجة كبيرة أن للتحضير النفسي تأثير ايجابي على أدائهم المهاري وهذا ما يؤكد أهمية التحضير البسيكولوجي.
- ✓ استقرار الفريق و الفوز بالمنافسات يتطلب حسن العلاقات بين المدرب و لاعبيه ما يُمكِنُ من تفهم مشاكلهم و حلها للوصول إلى نجاحات أكثر.
- ✓ غياب المرشد النفساني و ندرة تلقي عملية التحضير النفسي قبل المنافسة لها انعكاس سلبي بالغ على أداء اللاعبين.
- ✓ الإعداد النفسي يحارب المخاوف و الضغوط النفسية التي تخلقها ظروف المنافسات الرسمية.